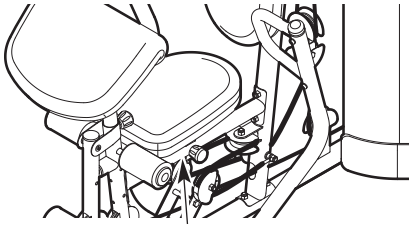
WEIDER® PRO 7500

Núm. de Modelo WEEVSY3996.0
Núm. de Serie _____

Escriba el número de serie en el espacio de arriba para referencia.



Etiqueta con el Número de Serie (abajo el asiento)

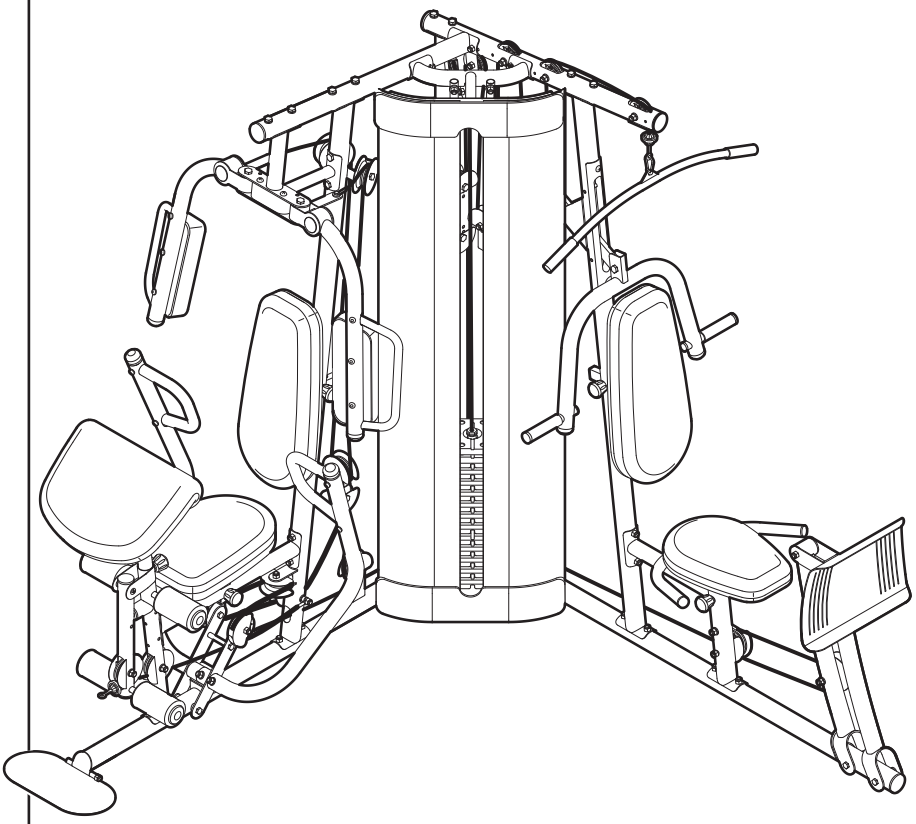
¿PREGUNTAS?

Como fabricante, nosotros estamos cometidos a proveer satisfacción completa al cliente. Si tiene alguna pregunta, o si faltan piezas, por favor llame el número de teléfono en la tarjeta de garantía que acompaña este manual.

⚠ PRECAUCIÓN

Antes de usar el equipo, lea cuidadosamente todas las advertencias y precauciones importantes de este manual. Guarde el manual para futuras referencias.

MANUAL DEL USUARIO



Página de internet

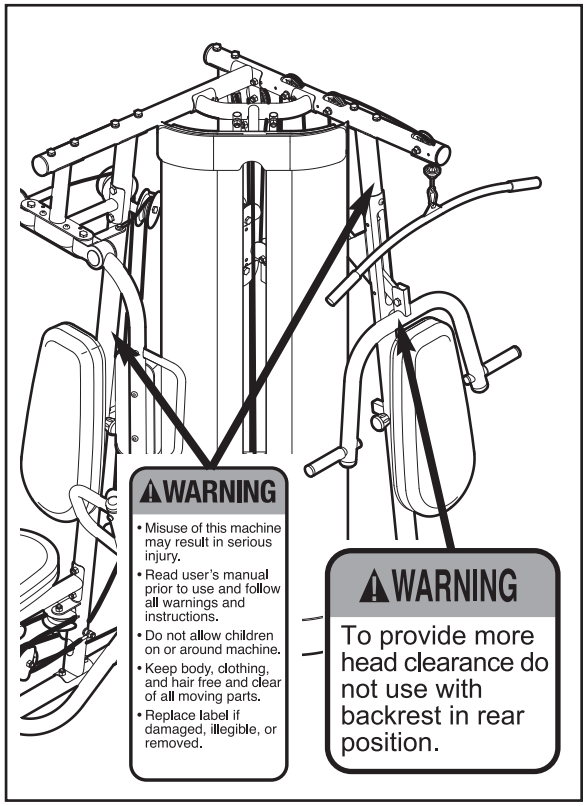
www.iconeurope.com

CONTENIDO

COLOCACIÓN DE LAS CALCOMANÍAS 2
PRECAUCIONES IMPORTANTES 3
ANTES DE COMENZAR 4
TABLA DE IDENTIFICACIÓN DE PIEZAS 5
MONTAJE 8
AJUSTES 25
TABLA DE RESISTENCIA DE PESAS 27
DIAGRAMA DE LOS CABLES 28
MANTENAMIENTO 29
GUÍAS DE EJERCICIO 30
LISTA DE LAS PIEZAS 33
DIBUJO DE LAS PIEZAS 34
COMO ORDENAR PIEZAS DE REPUESTO . . . . . .Contraportada

COLOCACIÓN DE LAS CALCOMANÍAS

Localice las calcomanías de advertencia indicadas en el sistema de pesas. Note que el texto en las calcomanías de advertencia está en inglés. Saque las calcomanías que están en español, presione las calcomanías de advertencia de tal manera que cubran las que están en inglés. Si no se incluye una calcomanía de advertencia, o no están leíbles, por favor vea la portada de este manual. Aplique las calcomanías en los lugares que se muestran.


⚠WARNING
• Misuse of this machine may result in serious injury.
• Read user's manual prior to use and follow all warnings and instructions.
• Do not allow children on or around machine.
• Keep body, clothing, and hair free and clear of all moving parts.
• Replace label if damaged, illegible, or removed.
⚠WARNING
To provide more head clearance do not use with backrest in rear position.

PRECAUCIONES IMPORTANTES

⚠ AVISO: Para reducir el riesgo lesiones a personas, lea las siguientes precauciones importantes e información antes de usar el sistema de pesas.

1. **Lea todas las instrucciones en este manual y todas las advertencias sobre el sistema de pesas antes de usar el sistema de pesas. Use el sistema de pesas solamente como se describe en este manual.**

2. **Es la responsabilidad del propietario asegurarse que todos los usuarios del sistema de pesas estén adecuadamente informados sobre todas las precauciones.**

3. **El sistema de pesas está diseñado para uso en casa solamente. No use el sistema de pesas en ningún lugar comercial, de renta o institucional.**

4. **Mantenga el sistema de pesas adentro, alejado de la humedad y el polvo. Instale el sistema de pesas en una superficie bien nivelada, con una alfombra debajo para proteger el piso o la alfombra permanente. Verifique que haya suficiente espacio alrededor del sistema de pesas, como para montar, desmontar y usar el sistema de pesas.**

5. **Revise y apriete todas las piezas frecuentemente. Reemplace inmediatamente cualquier pieza que esté desgastada.**

6. **Mantenga las manos y los pies retirados de las piezas móviles.**

7. **Mantenga a los niños menores de 12 años y animales domésticos lejas del sistema de pesas.**

8. **Siempre use calzado de atletismo para protección de sus pies.**

9. **Asegúrese que el cable permanezca dentro de las poleas en todo momento. Si es que el cable se enreda o traba cuando esté haciendo ejercicios, deténgase inmediatamente y asegúrese que el cable esté en las poleas y que nada interfiera con el cable o las poleas. Reemplace todos los cables por lo menos cada dos años.**

10. **El sistema de pesas ha sido diseñado para ser usado solamente con las pesas que vienen incluidas. No use el sistema de pesas con otro tipo diferente de pesas para aumentar la resistencia.**

11. **El sistema de pesas no se debe usar de personas que pesen más de 135 kg.**

12. **Siempre verifique que el pasador de las pesas esté insertado completamente en la pila de pesas antes de ejercitar.**

13. **Si usted siente dolor o vértigo mientras hace los ejercicios, deténgase inmediatamente y empiece a enfriarse.**

14. **Siempre asegure la pila de pesas con el pasador de seguridad y engrane el seguro después de hacer ejercicios para prevenir uso no autorizado del sistema de pesas (vea COMO ASEGURAR LA PILA DE PESAS en la página 29).**

⚠ AVISO: Antes de comenzar éste o cualquier programa de ejercicios, consulte a su médico. Esto es especialmente importante para personas mayores de 35 años o personas que han tenido problemas previos de salud. Lea todas las instrucciones an tes de usar el producto. ICON no asume responsabilidad por lesiones personales o daño a propiedades sufrido por o a causa del uso de este producto.

ANTES DE COMENZAR

Gracias por seleccionar el versátil sistema de pesas de WEIDER™ PRO 7500. El sistema de pesas ofrece una variedad impresionante de estaciones de pesas diseñadas para desarrollar cada grupo mayor de músculos del cuerpo. Ya que su meta sea entonar su cuerpo, desarrollar dramáticamente la fuerza y tamaño de sus músculos, o mejorar su sistema cardiovascular, el sistema de pesas le ayudará a alcanzar los resultados específicos que usted quiera.

Para su beneficio, lea cuidadosamente este manual antes de usar el sistema de pesas. Si tiene preguntas después de leer este manual, vea la portada de este manual. Para ayudarnos a darle un mejor servicio por favor anote el número del modelo de la máquina y el número de serie. El número del modelo es WEEVSY3996.0. El número de serie se puede encontrar en una etiqueta pegada al sistema de pesas (vea la portada de este manual del usuario).

Antes de seguir leyendo, por favor estudie el dibujo de abajo y familiarícese con las piezas y sus nombres.

DIMENSIONES YA ENSAMBLADO:
Alto: 208 cm
Ancho: 241 cm
Largo: 239 cm

Nota: Los términos "costado derecho" y "costado izquierdo" son determinados con relación a una persona mirando hacia el lado opuesto del sistema de pesas; no corresponden al lado derecho e izquierdo en los dibujos en este manual.

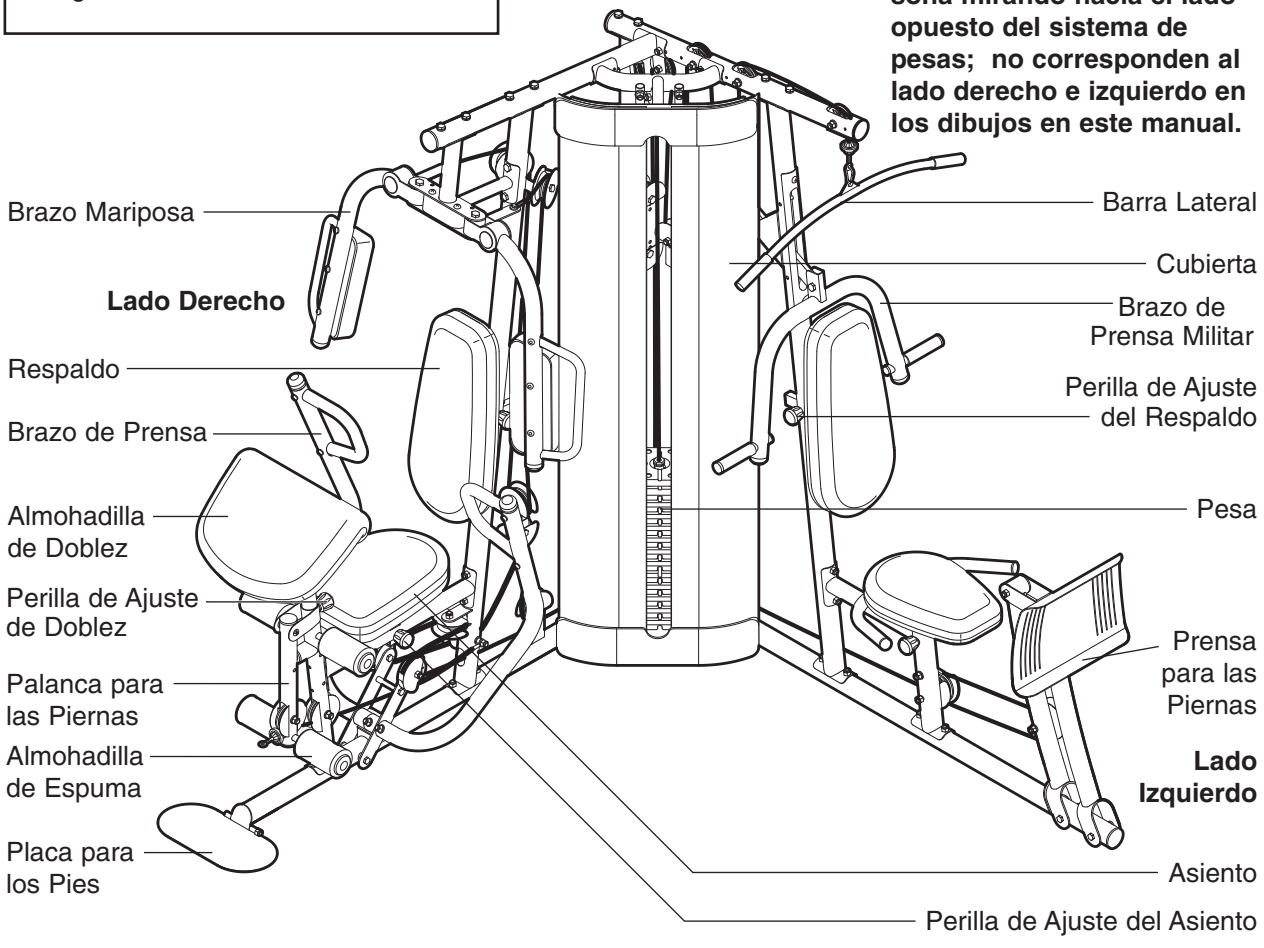
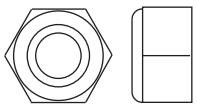
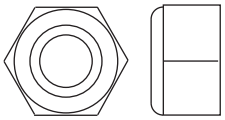


TABLA DE IDENTIFICACIÓN DE PIEZAS

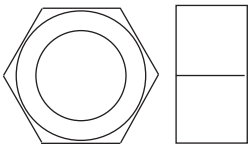
Esta tabla se provee para ayudarle a usted a identificar las piezas pequeñas que se usan en el montaje. El número en paréntesis debajo de cada pieza, se refiere al número clave de cada pieza, de la LISTA DE PIEZAS en las páginas 39 y 40 de esta manual. **Nota: Algunas piezas pequeñas pueden haber sido armadas previamente para propósitos de envío. Si una pieza no se encuentra en la bolsa de las piezas, revise si ha sido armada previamente.**



Contratuerca de Nylon de M8 (78)

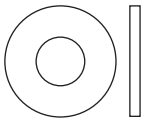


Contratuerca de Nylon de M10 (77)

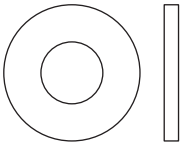


Tuerca de M12 (112)

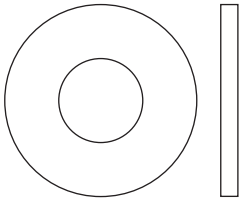
Arandela de M4 (104)



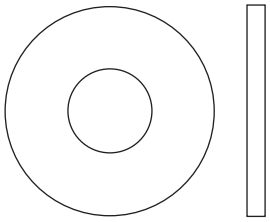
Arandela de M6 (114)



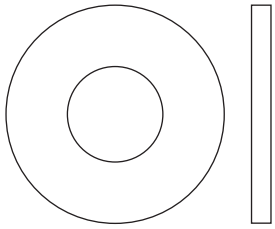
Arandela de M8 (103)



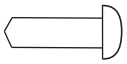
Arandela de M10 (80)



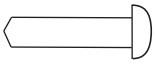
Arandela Grande de M10 (105)



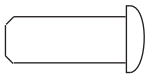
Arandela Grande de M12 (98)



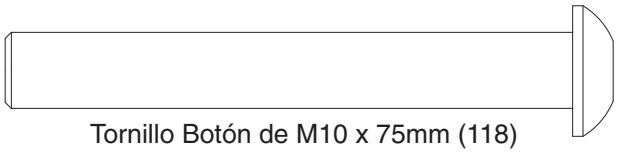
Tornillo Taladro de M4 x 12mm (102)



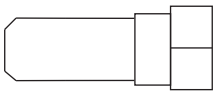
Tornillo Taladro de M4 x 16mm (110)



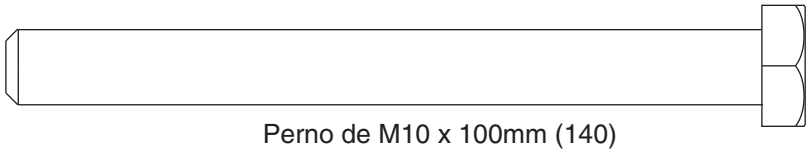
Tornillo de M6 x 16mm (88)



Tornillo Botón de M10 x 75mm (118)

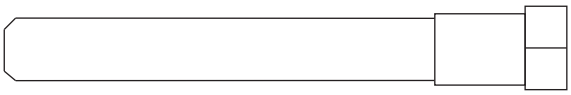


Perno de Hombro de M8 x 22mm (90)

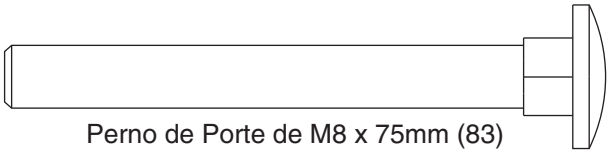


Perno de M10 x 100mm (140)

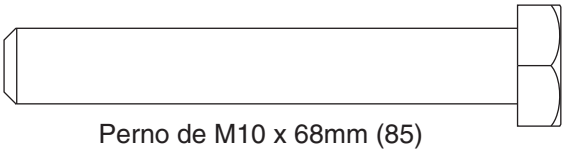
TABLA DE IDENTIFICACIÓN DE PIEZAS



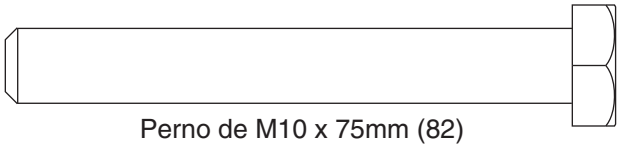
Perno de Hombro de M8 x 69mm (87)



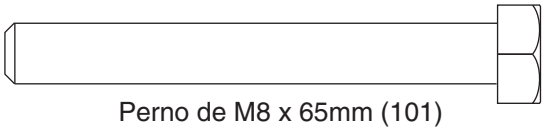
Perno de Porte de M8 x 75mm (83)



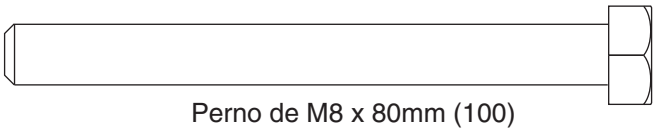
Perno de M10 x 68mm (85)



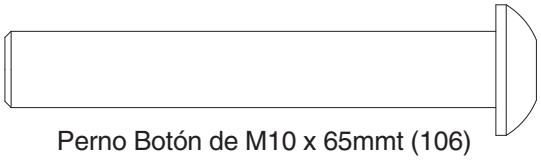
Perno de M10 x 75mm (82)



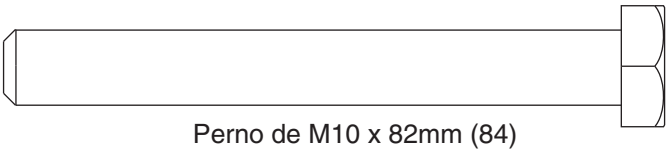
Perno de M8 x 65mm (101)



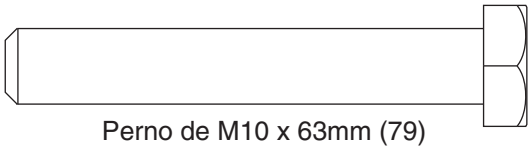
Perno de M8 x 80mm (100)



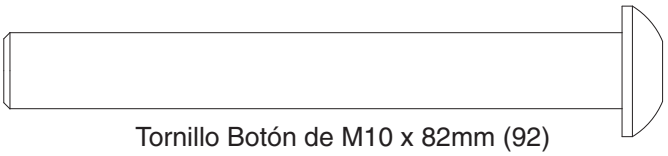
Perno Botón de M10 x 65mmt (106)



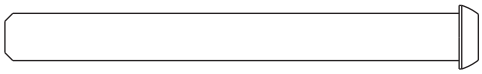
Perno de M10 x 82mm (84)



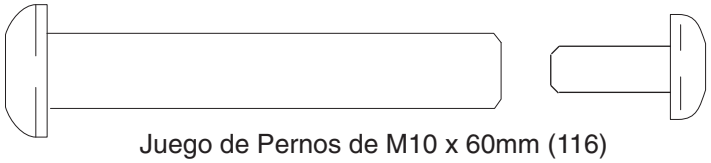
Perno de M10 x 63mm (79)



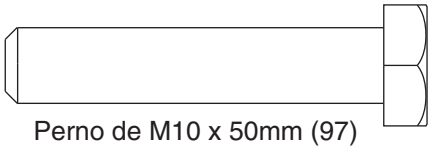
Tornillo Botón de M10 x 82mm (92)



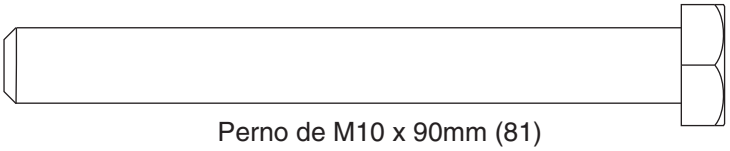
Tornillo Botón de M6 x 60mm (91)



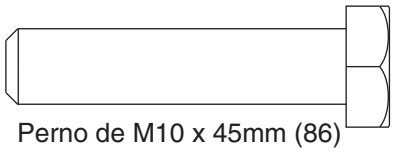
Juego de Pernos de M10 x 60mm (116)



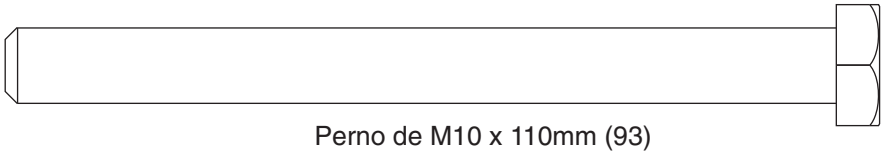
Perno de M10 x 50mm (97)



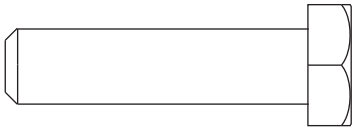
Perno de M10 x 90mm (81)



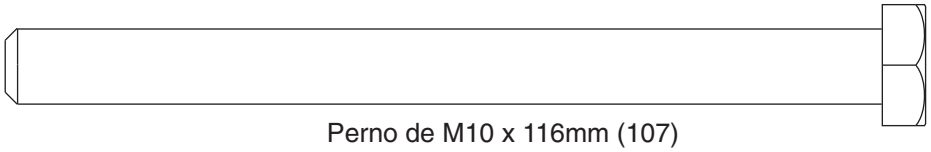
Perno de M10 x 45mm (86)



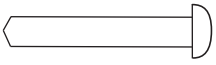
Perno de M10 x 110mm (93)



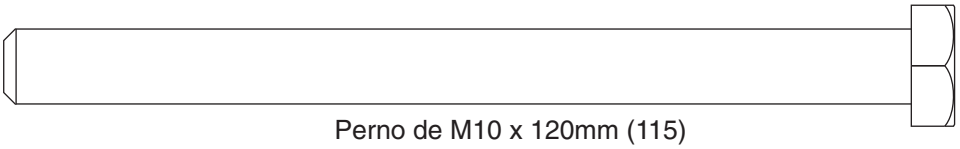
Perno de M10 x 40mm (142)



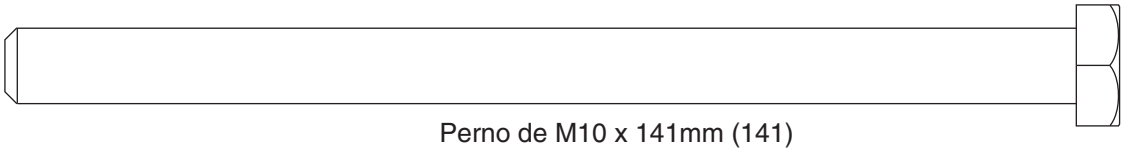
Perno de M10 x 116mm (107)



Tornillo Taladro de M4 x 25mm (96)



Perno de M10 x 120mm (115)



Perno de M10 x 141mm (141)

MONTAJE

Haga el Montaje Más Fácil

Todo en este manual está diseñado para asegurarle que el sistema de pesas pueda ser ensamblado exitosamente por cualquier persona. **Antes de comenzar el montaje, asegúrese de leer le información en esta página. Esta breve información le ahorrará mucho mas tiempo de lo que le tomará en leerlo.**

El Montaje Requiere Dos Personas

Para su conveniencia y seguridad, ensamble el sistema de pesas con la ayuda de otra persona.

Aparte Suficiente Tiempo

A causa de muchas características del sistema de pesas, el proceso del montaje requerirá aproximadamente seis horas. Al apartar suficiente tiempo y al decidir disfrutar la tarea, el montaje irá suavemente. Es recomendable que deje por lo menos dos noches para ensamblar el sistema de pesas.

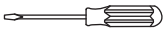
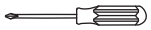
Seleccione un Lugar para el sistema de pesas

Por causa de su peso y tamaño, el sistema de pesas se debe ensamblar en el lugar a donde será usado. Asegúrese que haya suficiente espacio para caminar alrededor del sistema de pesas mientras que usted lo ensambla.

Como Desemplacar la Caja

Para hacer el montaje lo más fácil posible, tenemos que dividir el proceso del montaje entre cuatro etapas. Las piezas necesarias para cada etapa se encuentran en bolsas individuales. **Importante: Espere hasta que usted comience cada etapa para abrir la bolsa de piezas para esa etapa.** Coloque todas las piezas del sistema de pesas en un área despejada y quite los materiales de empaque. No se deshaga de los materiales de empaque hasta que el montaje se termine.

Asegúrese que tenga las siguiente herramientas:

- dos llaves de ajuste
- un desarmador estandard 
- un desarmador de cruz 
- un martillo de hule
- también necesitará grasa o vaselina, una cantidad pequeña de agua jabonosa, y cinta adhesiva clara o cinta adhesiva color crema.

Nota: El montaje será más conveniente si tiene un juego de casquillos, unas llaves con los extremos abiertos o con los extremos cerrados, o un juego de llaves de trinquete.

Como Identificar las Piezas

Para identificar las piezas pequeñas que se usan en el montaje, use la **TABLA DE IDENTIFICACIÓN DE PIEZAS** localizada en medio de este manual. Ponga la tabla en el piso y usarlo para identificar las piezas durante cada paso de montaje. **Nota: Algunas piezas pequeñas pueden haber sido armadas previamente para propósitos de envío. Si una pieza no se encuentra en la bolsa de las piezas, revise si ha sido armada previamente.**

Como Orientar las Piezas

A medida que ensamble el sistema de pesas, asegúrese que todas las piezas estén orientadas como se muestra en los dibujos.

Apriete las Piezas

Apriete todas las piezas a medida de que las montaje, a menos que se de instrucciones en otro sentido.

¿Preguntas?

Si tiene cualquier pregunta después de leer las instrucciones del montaje, por favor vea la portada de este manual.

Cuatro Pasos del Proceso de Montaje

Montaje de la Armadura—Comenzará el montaje ensamblando la base y los montantes verticales que forman el esqueleto del sistema de pesas.

Montaje de Brazos—Durante esta etapa ensamblará los brazos y la palanca de piernas.

Montaje de Cables—Durante esta etapa conectará los cables y las poleas que conectan los brazos a las pesas.

Montaje de Asientos—Durante la etapa final ensamblará los asientos y los respaldos.

Montaje de la Armadura

1. **Antes de comenzar el montaje, asegúrese que usted entienda toda la información en la página 7. Refiérase a la TABLA DE IDENTIFICACIÓN DE PIEZAS en las página 5 y 6 de este manual para tener ayuda con la identificación de las piezas pequeñas.**

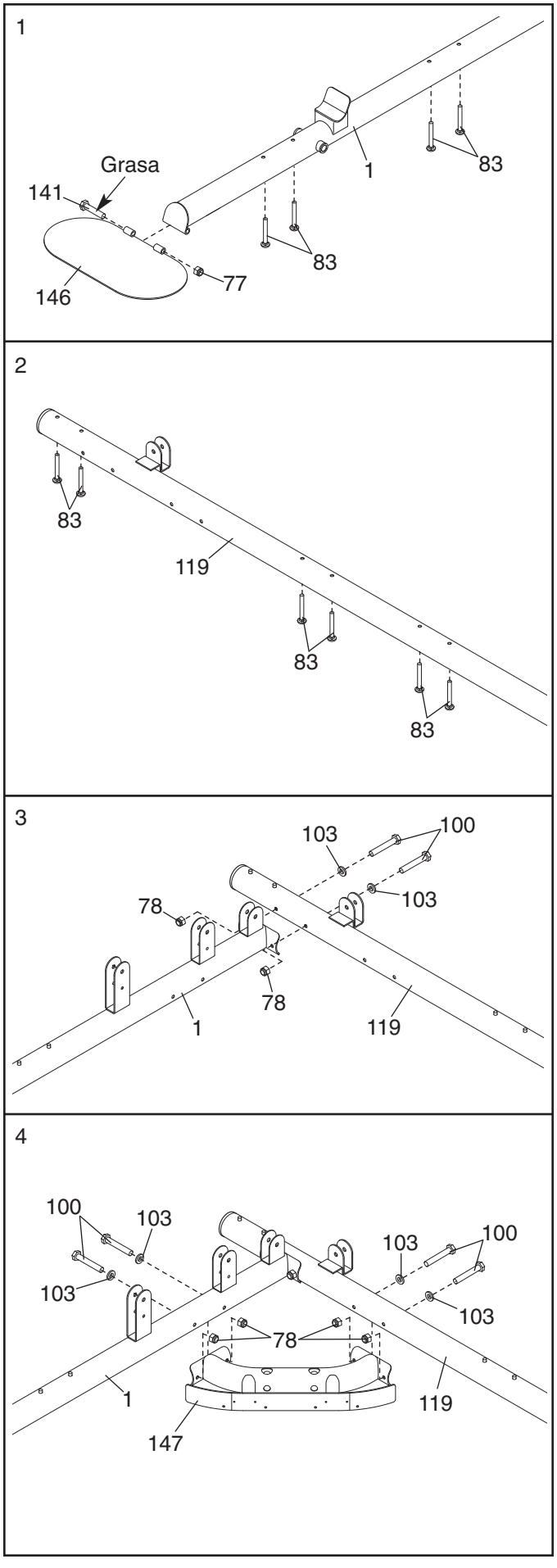
   Inserte cuatro Pernos de Porte de M8 x 75mm (83) arriba por la Base Derecha (1). **Nota: Puede ser de ayuda colocar cinta sobre las cabezas de los pernos para sostenerlos en su lugar.**

   Aplique una porción de la grasa que viene incluida a un Perno de M10 x 141mm (141). Conecte la Placa para los Pies (146) a la Base Derecha (1) con un Perno y una Contratuerca de Nylon de M10 (77). No apriete la Contratuerca de Nylon demasiado, la Placa para los Pies debe poder girar libremente.

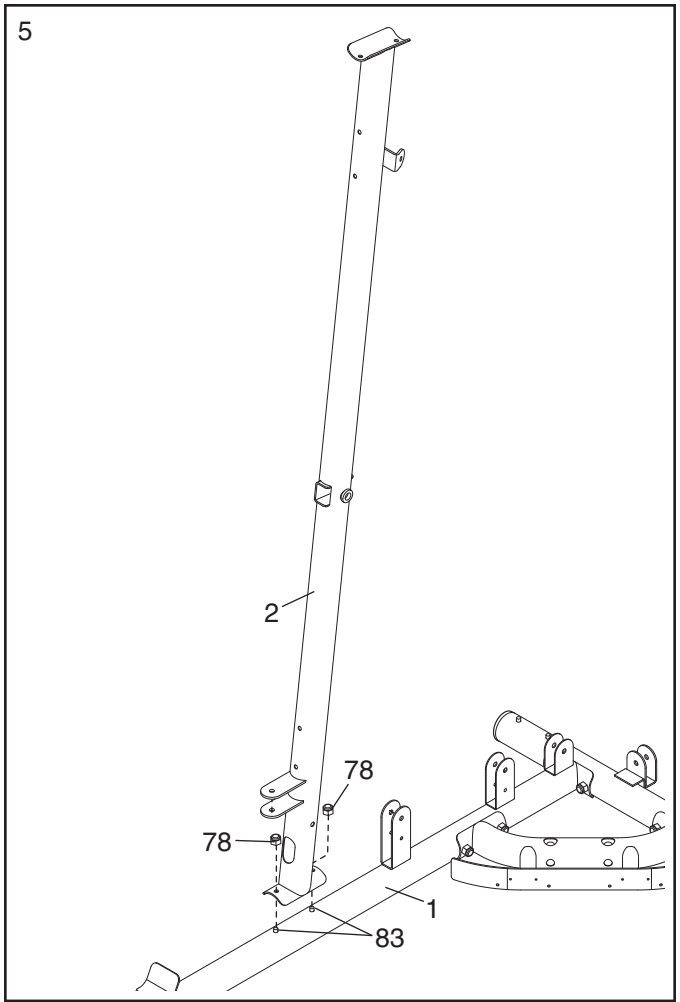
2. Inserte seis Pernos de Porte de M8 x 75mm (83) hacia arriba mediante la Base Izquierda (119). **Nota: Puede ser de ayuda colocar cinta sobre las cabezas de los pernos para sostenerlos en su lugar.**

3. Conecte la Base Derecha (1) a la Base Izquierda (119) con dos Pernos de M8 x 80mm (100), dos Arandelas de M8 (103), y dos Contratuercas de Nylon de M8 (78). **Todavía no apriete las Contratuercas de Nylon.**

4. Conecte la Base Central Inferior (147) a las Bases Derecha e Izquierda (1, 119) con cuatro Pernos de M8 x 80mm (100), cuatro Arandelas de M8 (103), y cuatro Contratuercas de Nylon de M8 (78). **Todavía no apriete las Contratuercas de Nylon.**

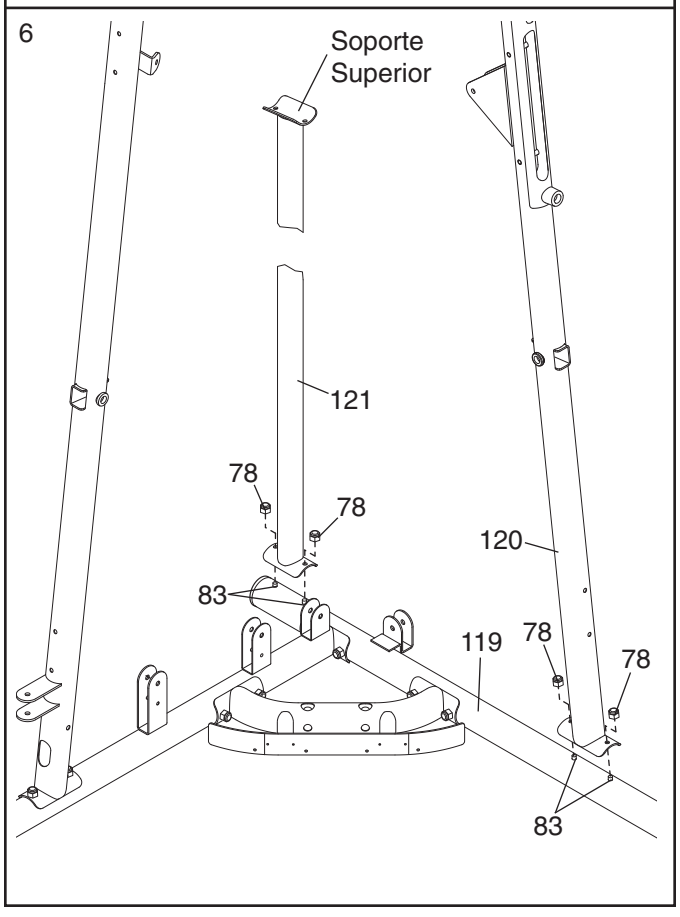


5. Conecte el Montante Vertical Derecho (2) a la Base Derecha (1) con dos Contratuercas de Nylon de M8 (78) y los dos Pernos de Porte de M8 x 75mm (83). **Todavía no apriete las Contratuercas de Nylon.**

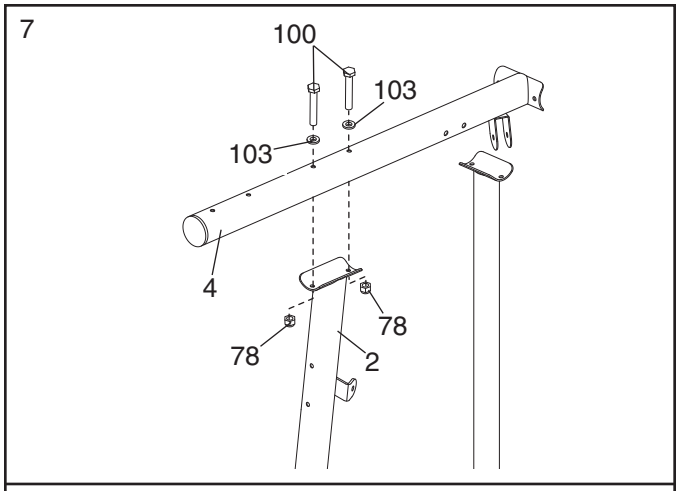


6. Oriente el Montante Vertical Trasero (121) de manera que el soporte superior se incline hacia el Montante Vertical Izquierdo (120). Conecte el Montante Trasero a la Base Izquierda (119) con dos Contratuercas de Nylon de M8 (78) y los Pernos de Porte de M8 x 75mm (83) que se indican aquí. **No apriete las Contratuercas de Nylon todavía.**

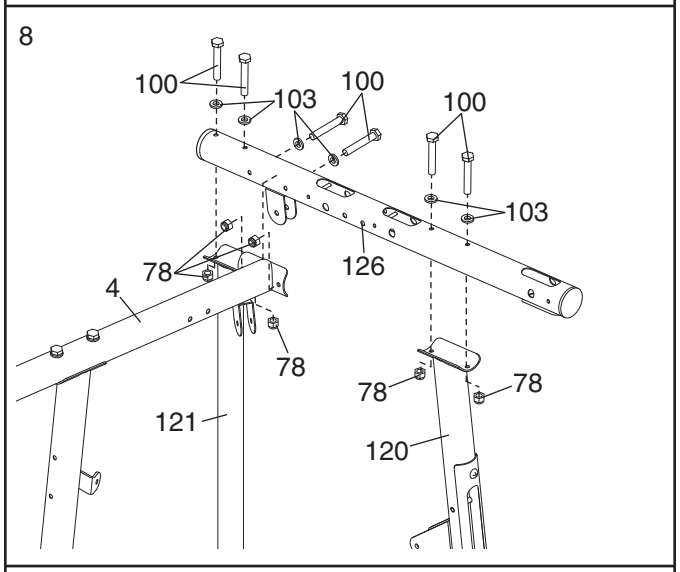
   Conecte el Montante Vertical Izquierdo (120) de la misma manera.



7. Conecte la Armadura Superior Derecho (4) al Montante Vertical Derecho (2) con dos Pernos de M8 x 80mm (100), dos Arandelas de M8 (103), y dos Contratuercas de Nylon de M8 (78). **No apriete las Contratuercas de Nylon todavía.**

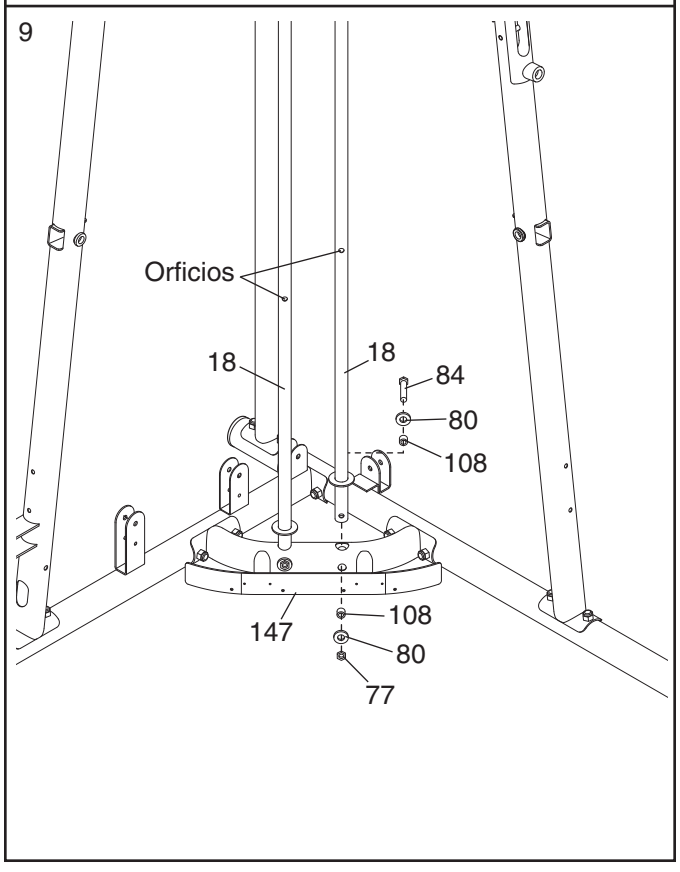


8. Conecte la Armadura Superior Izquierda (126) al Montante Vertical Trasero (121), el Montante Vertical Izquierdo (120), y la Armadura Superior Derecha (4) con seis Pernos de M8 x 80mm (100), seis Arandelas de M8 (103), y seis Contratuercas de Nylon de M8 (78). **No apriete las Contratuercas de Nylon todavía.**



9. Oriente las Guías de Pesas (18) con los agujeros que se indican hacia el piso. Conecte una Guía de Pesas con la Base Central Inferior (147) con un Perno de M10 x 82mm (84), dos Arandelas de M10 (80), dos Espaciadores de Acero de 20mm (108), y una Contratuerca de Nylon de M10 (77). **No apriete las Contratuercas de Nylon todavía.**

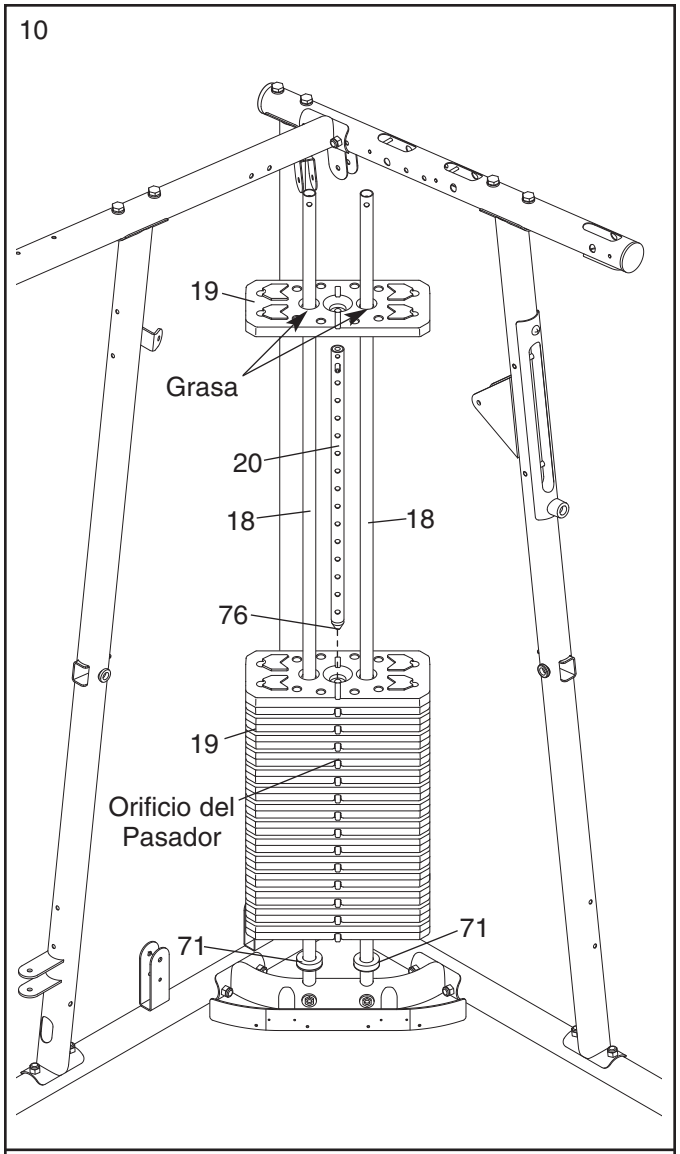
   Conecte la otra Guía de Pesas (18) de la misma manera.



10. Deslice dos Parachoques de Pesas (71) a las Guías de Pesas (18). Oriente las catorce Pesas (19) con los orificios del pasador en el extremo inferior como se muestra. Deslice las Pesas a las Guías de Pesas.

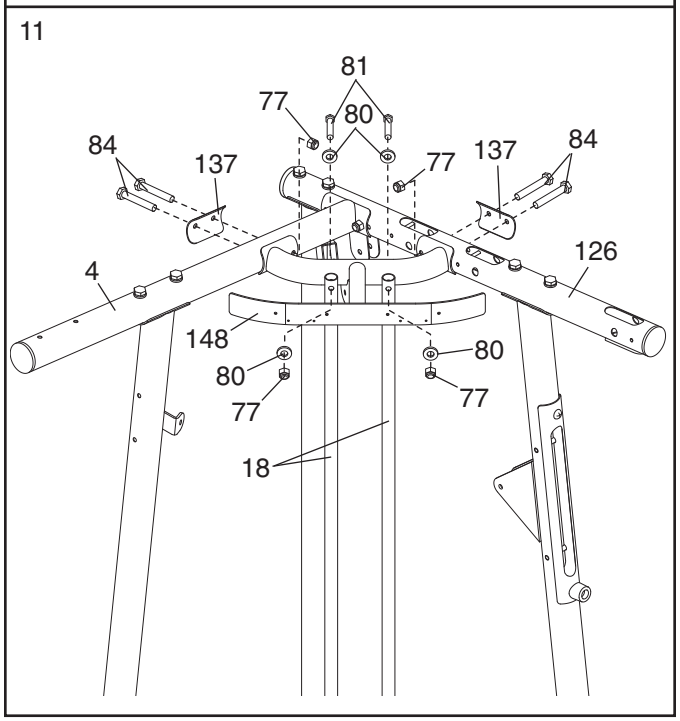
    Inserte la Tapa del Tubo de Pesas (76) en el Tubo de las Pesas (20). Inserte el Tubo de Pesas en las catorce Pesas (19). **Asegúrese que el pasador en el Tubo de Pesas quede orientado como se muestra.**

    Lubrique los orificios que se indican en una Pesa (19) con la bolsa de grasa incluida. Deslice la Pesa a las Guías de Pesas (18).



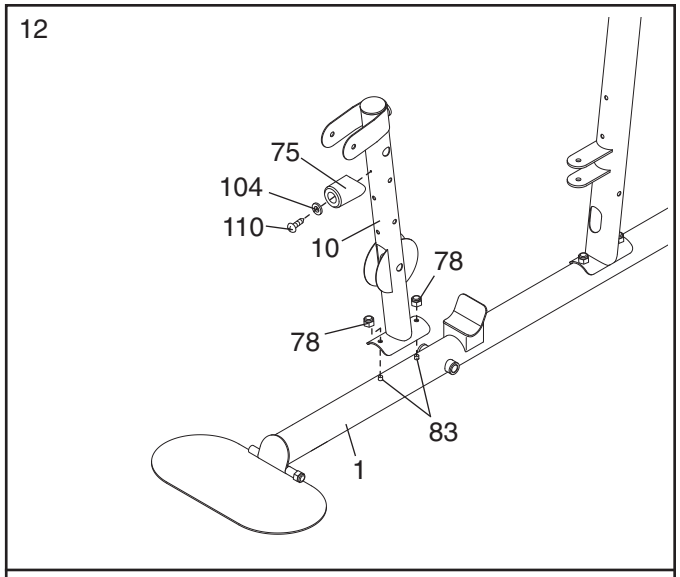
11. Conecte la Armadura Central Superior (148) alas Armaduras Superiores Derecha e Izquierda (4, 126) con cuatro Pernos de M10 x 82mm (84), dos Placas de la Armadura Superior (137), y dos Contratuercas de Nylon de M10 (77). **No apriete las Contratuercas de Nylon todavía.**

    Conecte las Guías de Pesas (18) a la Armadura Central Superior (148) con dos Pernos de M10 x 90mm (81), cuatro Arandelas de M10 (80), y dos Contratuercas de Nylon de M10 (77). **No apriete las Contratuercas de Nylon todavía.**

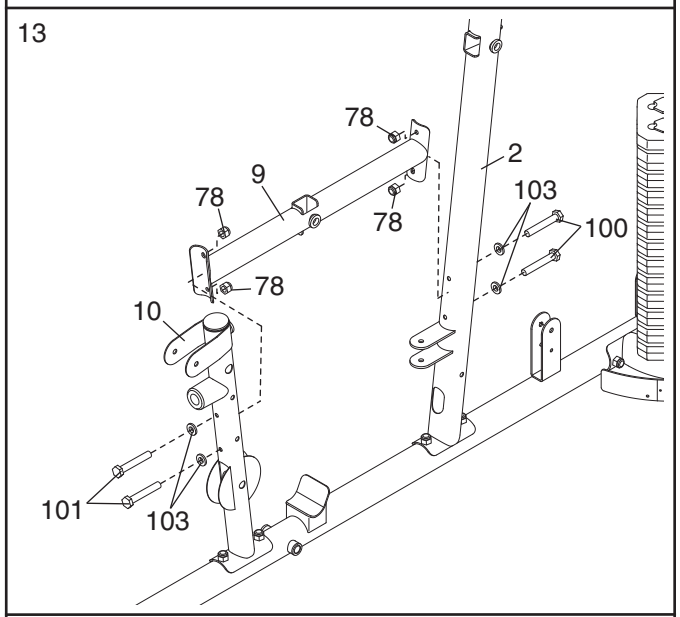


12. Conecte el Parachoques de la Pata (75) a la Pata Delantera (10) con un Tornillo Taladro de M4 x 16mm (110) y una Arandela de M4 (104).

    Conecte la Pata Delantera (10) a la Base Derecha (1) con dos Contratuercas de Nylon de M8 (78) y los dos Pernos de Porte de M8 x 75mm (83). **No apriete las Contratuercas de Nylon todavía.**

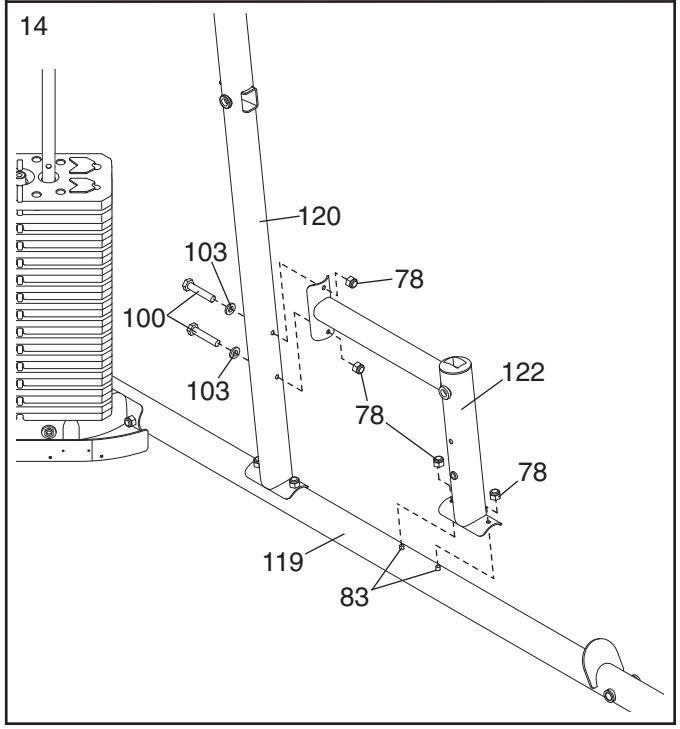


13. Conecte la Armadura Derecha (9) a la Pata Delantera (10) y al Montante Vertical Derecho (2) con dos Pernos de M8 x 65mm (101), dos Pernos de M8 x 80mm (100), cuatro Arandelas de M8 (103), y cuatro Contratuercas de Nylon de M8 (78). **No apriete las Contratuercas de Nylon todavía.**



14. Conecte la Armadura Izquierda (122) a la Base Izquierda (119) y el Montante Vertical Izquierdo (120) con dos Pernos de M8 x 80mm (100), dos Arandelas de M8 (103), cuatro Contratuercas de Nylon de M8 (78), y los dos Pernos de Porte de M8 x 75mm (83).

    Apriete las Contratuercas de Nylon de M10 y M8 (77, 78) que se usaron en los pasos del 3 al 14.



Montaje de Brazos

15. Conecte la Abrazadera de la Armadura Mariposa (6) al Montante Vertical Derecho (2) con dos Pernos de M8 x 80mm (100), dos Arandelas de M8 (103), y dos Contratuercas de Nylon de M8 (78). **No apriete las Contratuercas de Nylon todavía.**

    Conecte la Armadura Mariposa (5) a la Armadura Superior Derecha (4) y la Abrazadera de la Armadura Mariposa (6) con dos Pernos de M8 x 80mm (100), un Tornillo Botón de M10 x 75mm (118), dos Arandelas de M8 (103), y dos Contratuercas de Nylon de M8 (78).

    Apriete las Contratuercas de Nylon de M8 (78) que se usan en este paso.

16. Aplique grasa en los lugares que se muestran y conecte el Soporte del Brazo Mariposa Derecho (28) a la Armadura Mariposa (5) con un Perno de M10 x 82mm (84) y una Contratuerca de Nylon de M10 (77).

    Repita este paso con el Soporte del Brazo Mariposa Derecho (29).

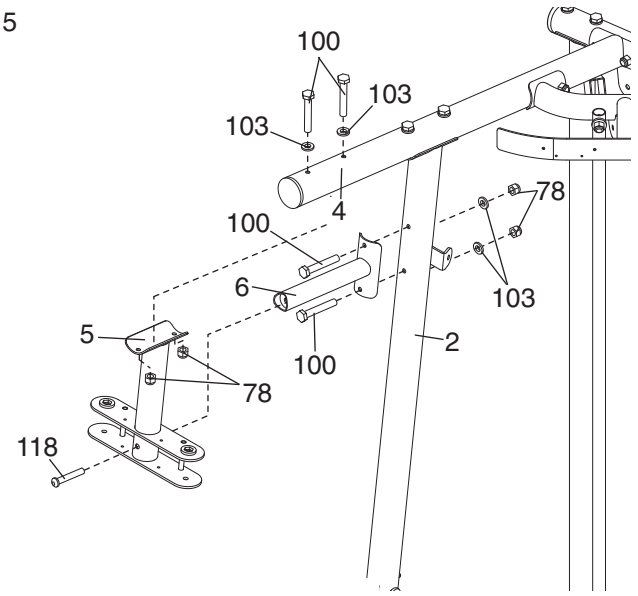
17. Saque la Tapa del Brazo de Mariposa (43) que se indica del Brazo de Mariposa Derecho (26). Conecte un Manubrio de Mariposa (27) al Brazo de Mariposa con un Perno Botón de M10 x 65mm (106), dos Arandelas de M10 (80), dos Espaciadores de Acero de 13mm (109), y una Contratuerca de Nylon de M10 (77).

    Conecte una Tapa de Brazo de Mariposa (43) al Brazo de Mariposa Derecho (26) con un Tornillo Botón de M10 x 82mm (92) y una Arandela Grande de M10 (105).

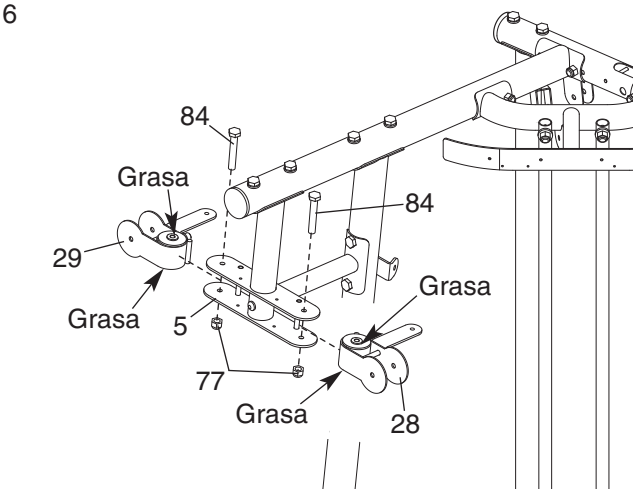
    Repita este paso para el Brazo Mariposa Izquierdo (25) y el Manubrio Mariposa (27).

    Aplique grasa en los lugares que se muestran y conecte el Brazo Mariposa Derecho (26) con la Abrazadera Mariposa Derecha (29) con un Perno de M10 x 75mm (82) y una Contratuerca de Nylon de M10 (77). Presione una Tapa del Perno (44) sobre el extremo del Perno. **No sobre apriete el Tornillo; el Brazo Mariposa debe poder pivotarse fácilmente. Repita este paso para el Brazo Mariposa Izquierdo (25).**

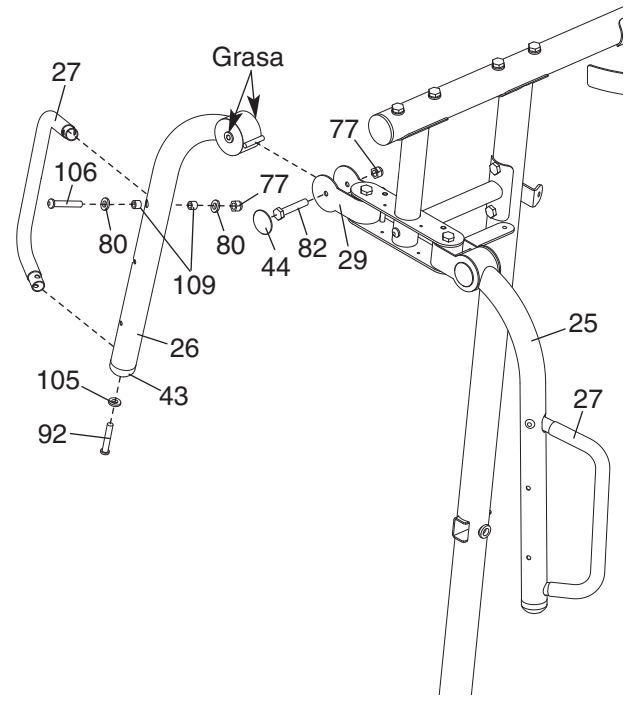
15



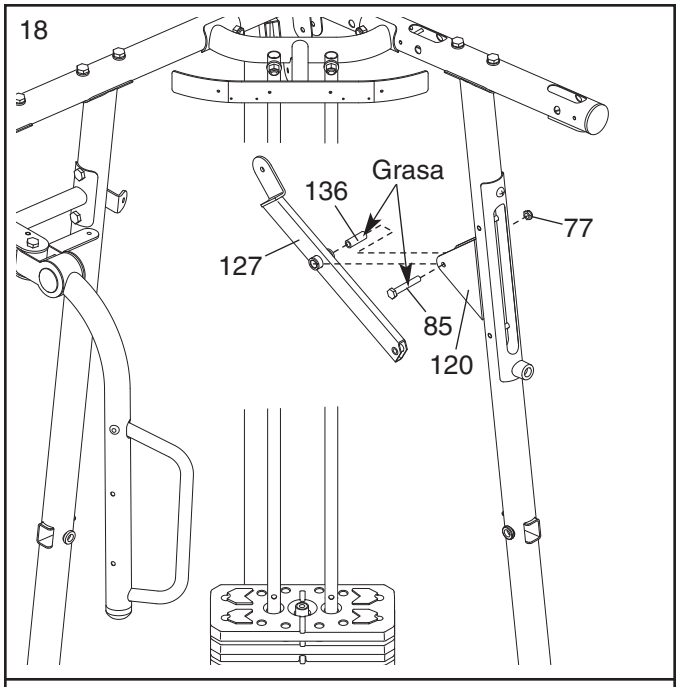
16



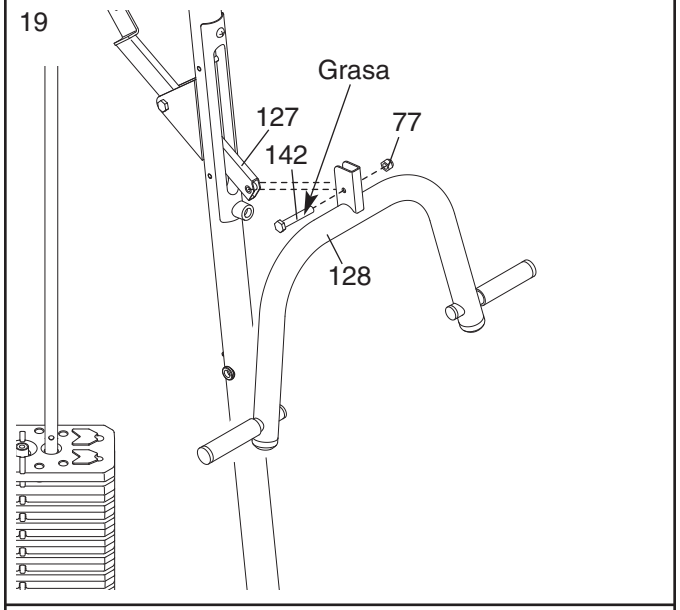
17



18. Aplique grasa al Buje de 44mm (136) y un Perno de M10 x 68mm (85). Luego, inserte el Buje en la Armadura de Prensa Militar (127). Conecte la Armadura de la Prensa Militar dentro del Montante Vertical Izquierdo (120) al Perno de M10 x 68mm (85) y una Contratuerca de Nylon de M10 (77). No apriete la Contra-tuerca de Nylon demasiado; la Armadura de la Prensa Militar debe poder girar libremente.

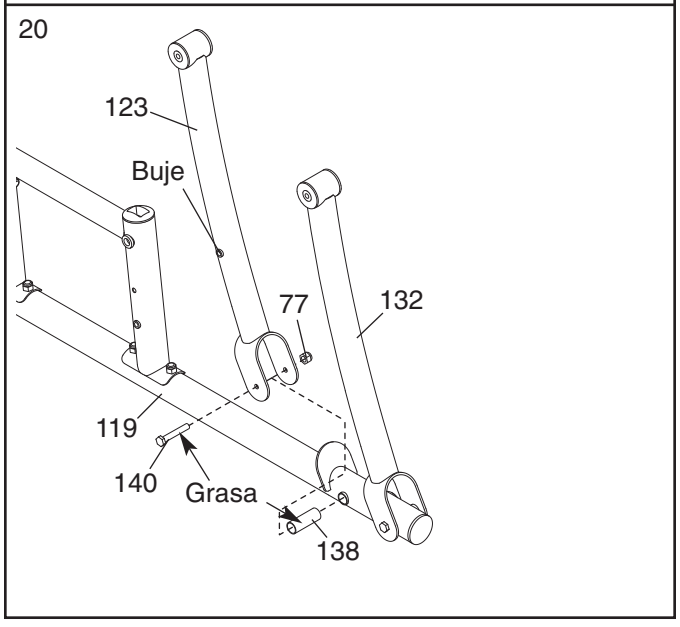


19. Aplique grasa a un Perno de M10 x 40mm (142). Conecte el Brazo de la Prensa Militar (128) con la Armadura de la Prensa Militar (127) con el Perno y una Contratuerca de Nylon de M10 (77). No apriete la Contratuerca de Nylon demasiado; el Brazo de la Prensa Militar debe poder girar libremente.



20. Aplique grasa a un Buje de 77mm (138) y un Perno de M10 x 100mm (140). Conecte la Armadura de Prensa para las Piernas (123) a la Base Izquierda (119) con el Buje, el Perno, y una Contratuerca de Nylon de M10 (77). Verifique que el buje quede en el costado que se indica.

Repita este paso con la Armadura de Prensa para las Piernas Delantera (132). No apriete las Contratuercas de Nylon de M10 (77) demasiado; las Armaduras de Prensa para las Piernas debe poder girar libremente.



21. Aplique grasa a dos Pernos de M10 x 82mm (84) y a los dos lugares que se indican en la Armadura de Prensa para las Piernas (123) y la Prensa para las Piernas Delantera (132). Conecte la Prensa para las Piernas (124) a la Armadura de Prensa y la Armadura para las Piernas Delantera (123, 132) con los dos Pernos (84) y dos Contratuercas de Nylon M10 (77).

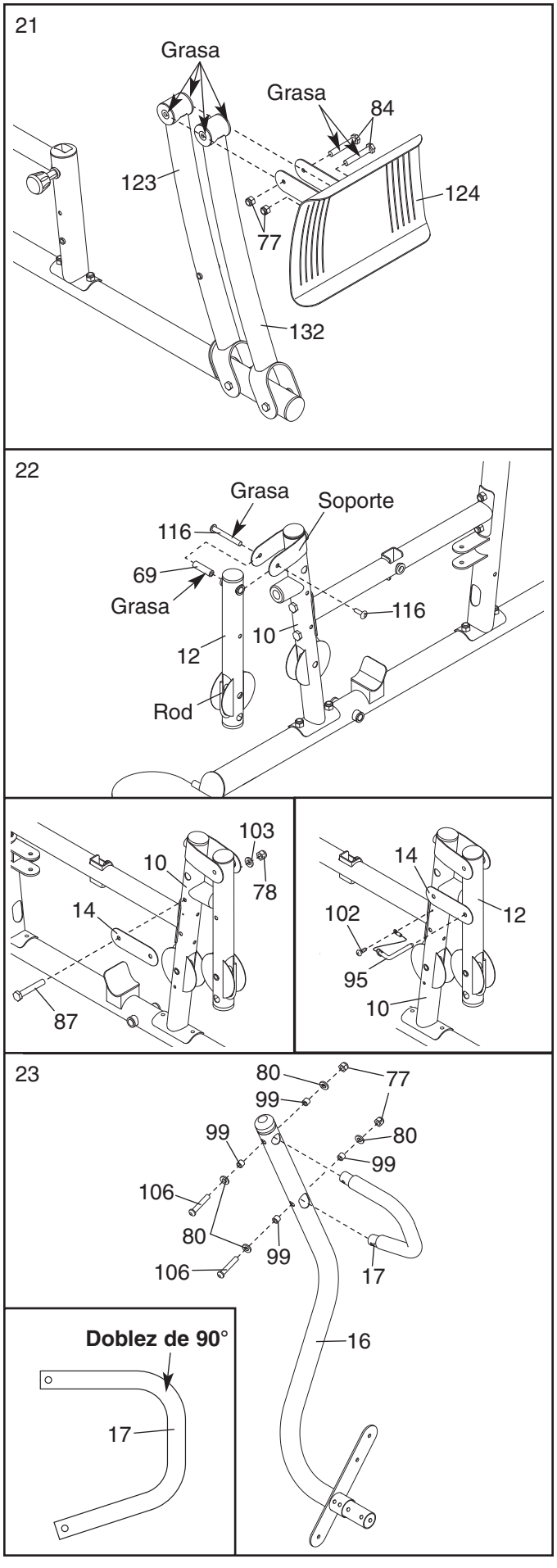
22. Aplique grasa en los lugares que se muestran. Inserte un Espaciador de 57mm (69) dentro del orificio indicado en la Palanca de Piernas (12). Conecte la Palanca para las Piernas a la Pata Delantera (10) con un Juego de Pernos de M10 x 60mm (116). **Verifique que el cañón del Juego de Pernos quede insertado a través de ambos costados del soporte en la Pata Delantera. Verifique que la vara indicada quede orientada como se muestra.**

    Vea el dibujo interior a la izquierda. Conecte la Placa de Seguridad (14) con la Pata Delantera (10) con un Perno de Hombro de M8 x 69mm (87), una Arandela de M8 (103), y una Contratuerca de Nylon de M8 (78).

    Vea el dibujo interior derecho. Inserte el Pasador de la Placa de Seguridad (95) a través de la Placa de Seguridad (14) y la Palanca para las Piernas (12). Conecte el tirante en el Pasador de la Placa de Seguridad con la Pata Delantera (10) con un Tornillo Taladro de M4 x 12mm (102).

23. Oriente un Manubrio del Brazo de Prensa (17) con un doblez de 90° en la parte superior como se muestra en el dibujo interior. Conecte un Manubrio de Brazo de Prensa al Brazo de Prensa Derecho (16) con dos Pernos Botón de M10 x 65mm (106), cuatro Arandelas de M10 (80), cuatro Espaciadores de 11mm (99), y dos Contratuercas de Nylon de M10 (77).

    Repita este paso para el Brazo de Prensa Izquierdo (como se muestra aquí).



24. Aplique grasa a un Perno de M10 x 110mm (93). Conecte el Brazo de Prensa Izquierdo (15) al Brazo de Prensa Derecho (16) con el Perno, el Espaciador, y una Contratuerca de Nylon de M10 (77).

    Termine de conectar los Brazos de Prensa (15, 16) con dos Pernos de M10 x 63mm (79), dos Arandelas de M10 (80), y dos Contratuercas de Nylon de M10 (77). **No apriete las Contratuercas de Nylon todavía.**

    Aplique grasa a un Perno de M10 x 110mm (93) y un Espaciador de 90mm (59). Conecte los Brazos de Prensa Izquierdo y Derecho (15, 16) a la Base (1) con el Perno, el Espaciador, y una Contratuerca de Nylon de M10 (77). **No sobre apriete la Contratuerca de Nylon; los Brazos de Prensa (15, 16) deben poder pivotarse fácilmente.**

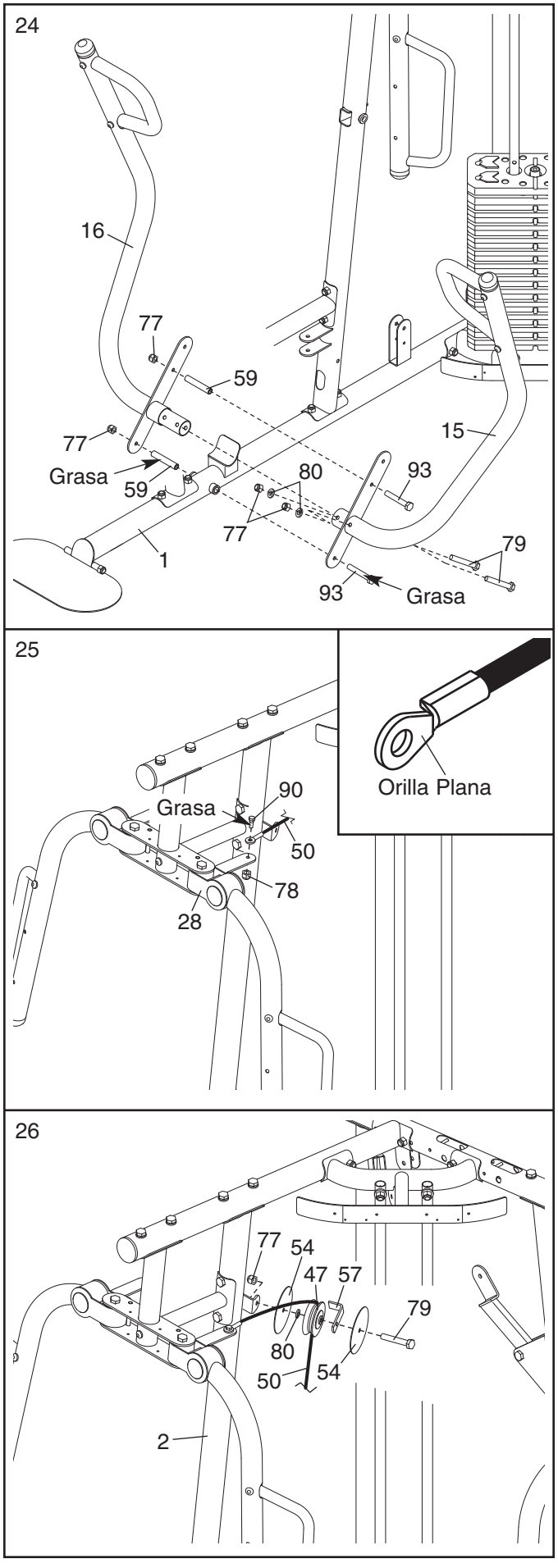
    Apriete las Contratuercas de Nylon (77) que se usaron en éste paso.

Montaje de Cables

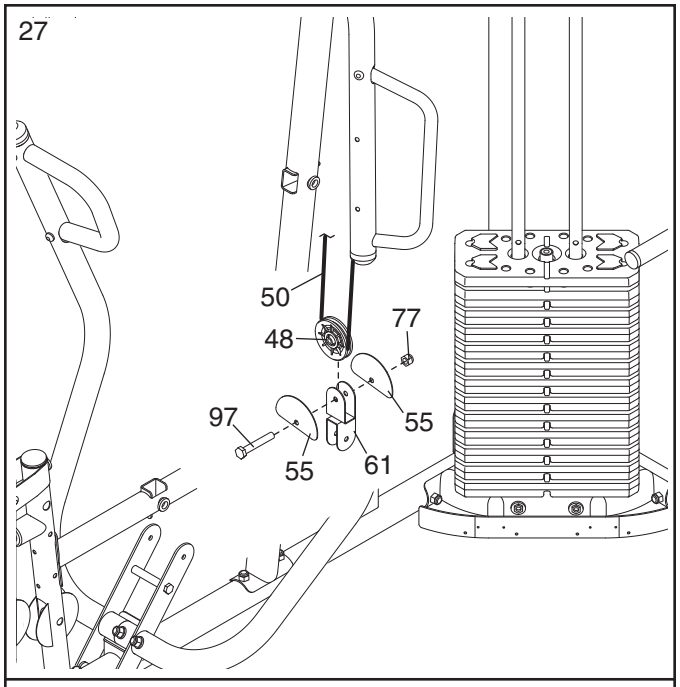
25. **Vea los DIAGRAMAS DE CABLES en las páginas 32 y 33 para identificar los cables durante el montaje del equipo.**

    Identifique el Cable Mariposa (50). Engrase un Perno de Hombro de M8 x 22mm (90). Conecte el Cable al Soporte Mariposa Izquierdo (28) con el Perno de Hombro y una Contratuerca de Nylon de M8 (78). **Verifique la orilla plana del Cable quede en contra de la Abrazadera Mariposa. No sobre apriete el Perno de Hombro; el Cable debe poder pivotarse fácilmente.**

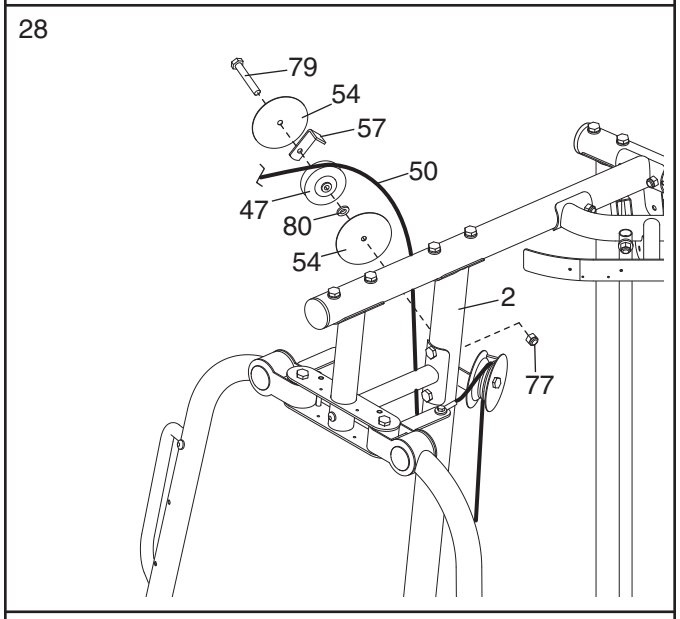
26. Envuelva el Cable Mariposa (50) sobre una Polea en “V” (47). Una la Polea en “V”, una Trampa del Cable Grande (57), una Arandela de M10 (80), y dos Escudos de Protección (54) al Montante Vertical Derecho (2) con un Perno de M10 x 63mm (79) y una Contratuerca de Nylon de M10 (77).



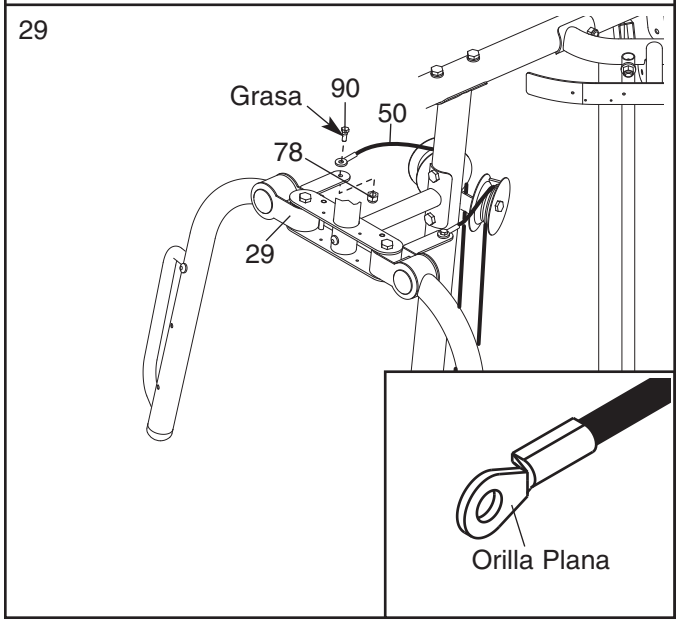
27. Envuelva el Cable Mariposa (50) por debajo de la Polea de 90mm (48). Conecte la Polea y dos Escudos de Protección en Mitad (55) al Soporte en “U” Doble (61) con un Perno de M10 x 50mm (97) y una Contratuerca de Nylon de M10 (77). **Verifique que los Escudos en Mitad queden orientados como de la manera que se muestra.**



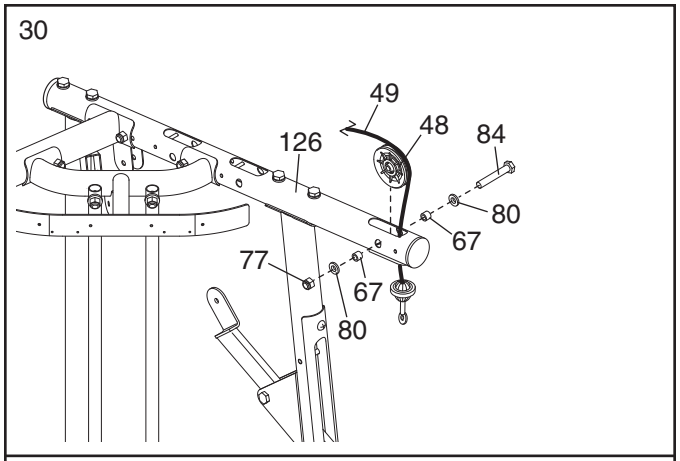
28. Envuelva el Cable Mariposa (50) sobre una Polea en “V” (47). Conecte Polea en “V”, una Trampa del Cable Grande (57), una Arandela de M10 (80), y dos Escudos de Protección (54) al Montante Vertical Derecho (2) con un Perno de M10 x 63mm (79) y una Contratuerca de Nylon de M10 (77).



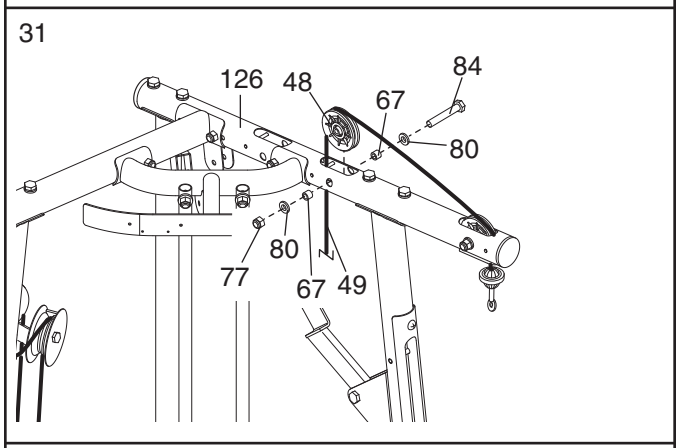
29. Engrase un Perno de Hombro de M8 x 22mm (90). Conecte el Cable Mariposa (50) al Soporte del Brazo Mariposa Derecho (29) con el Perno de Hombro y una Contratuerca de Nylon de M8 (78). **Verifique que la orilla plana del Cable quede en contra de la Abrazadera Mariposa.**



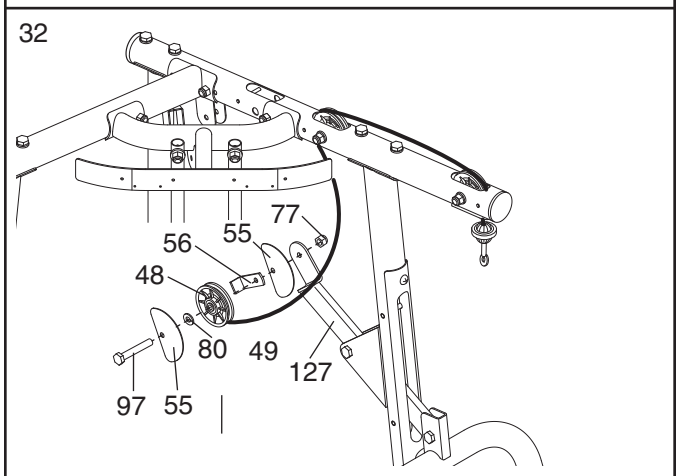
30. **Identifique el Cable Lateral (49).** Dirija el Cable hacia arriba por la Armadura Superior Izquierda (126) y sobre una Polea de 90mm (48). Conecte la polea dentro de la Armadura Superior Izquierda con un Perno de M10 x 82mm (84), dos Arandelas de M10 (80), dos Espaciadores de 19mm (67), y una Contratuerca de Nylon de M10 (77).



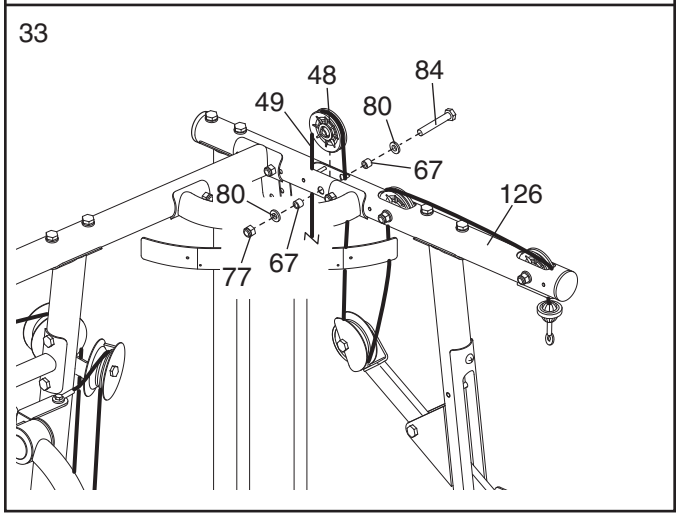
31. Pase el Cable Lateral (49) sobre una Polea de 90mm (48) y hacia debajo mediante la Armadura Superior Izquierda (126). Conecte la polea dentro de la Armadura Superior Izquierda con un Perno de M10 x 82mm (84), dos Arandelas de M10 (80), dos Espaciadores de 19mm (67), y una Contratuerca de Nylon de M10 (77).



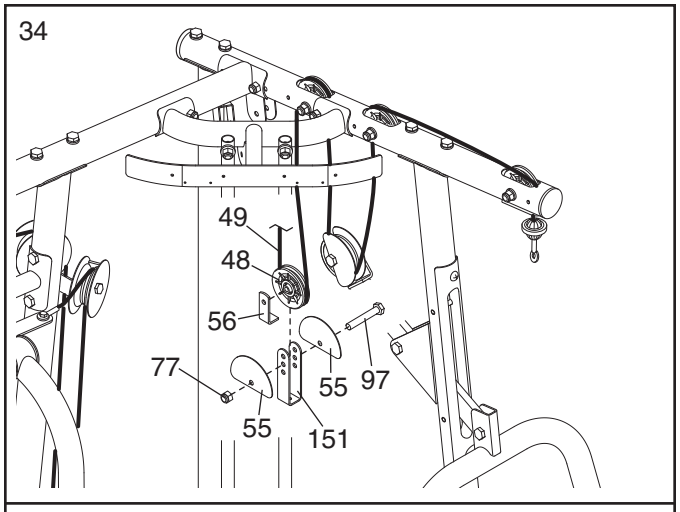
32. Enrolle el Cable Lateral (49) por debajo de una Polea de 90mm (48). Conecte la Polea, una Trampa del Cable (56), y dos Escudos de Protección en Mitad (55) a la Armadura de Prensa Militar (127) con un Perno de M10 x 50mm (97), y una Arandela de M10 (80), y una Contratuerca de Nylon de M10 (77). **Verifique que la Trampa del Cable y Escudos de Protección en Mitad que queden orientados como se muestra.**



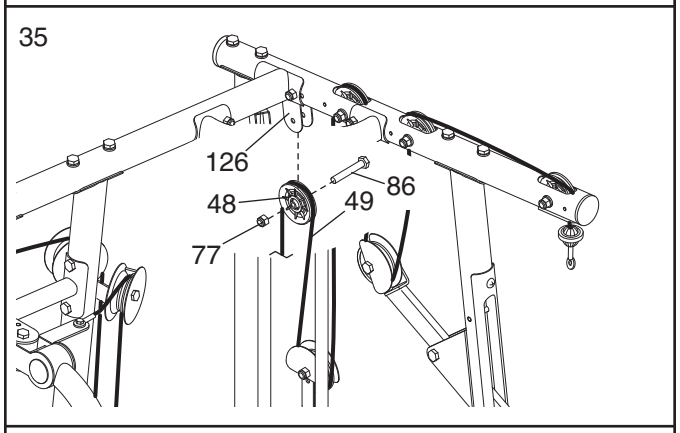
33. Pase el Cable Lateral (49) hacia arriba mediante la Armadura Superior Izquierda (126) y por encima de una Polea de 90mm (48). Conecte la Polea dentro de la Armadura Superior Izquierda con un Perno de M10 x 82mm (84), dos Arandelas de M10 (80), dos Espaciadores de 19mm (67), y una Contratuerca de Nylon de M10 (77).



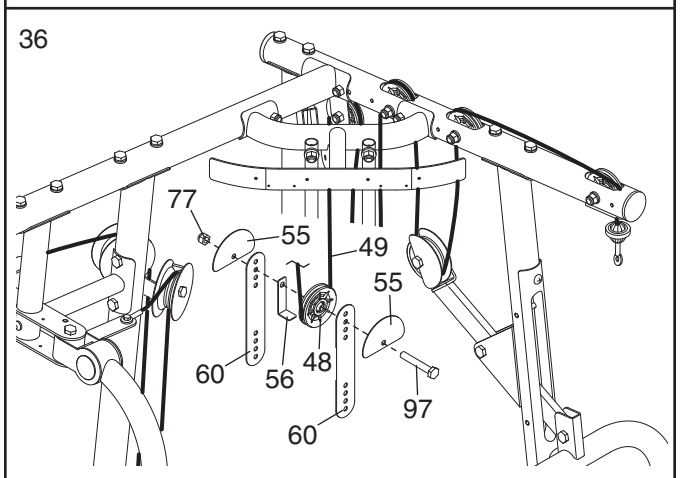
34. Enrolle el Cable Lateral (49) por debajo de una Polea de 90mm (48). Conecte la Polea y una Trampa del Cable (56), al segundo orificio en el Soporte en “U” (151) con un Perno de M10 x 50mm (97) dos Escudos de Protección en Mitad (55) y una Contratuerca de Nylon de M10 (77). **Verifique que la Trampa del Cable y Escudos de Protección en Mitad que queden orientados como se muestra.**



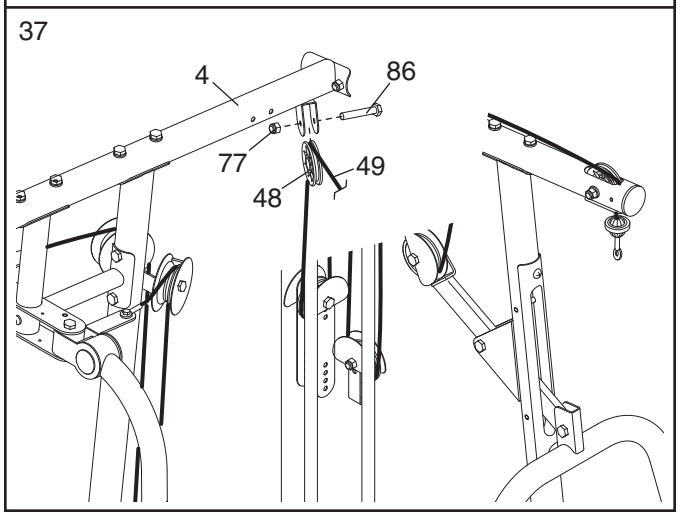
35. Envuelva el Cable Lateral (49) sobre una Polea de 90mm (48). Conecte la Polea a la Armadura Superior Izquierda (126) con un Perno de M10 x 45mm (86) y una Contratuerca de Nylon de M10 (77).



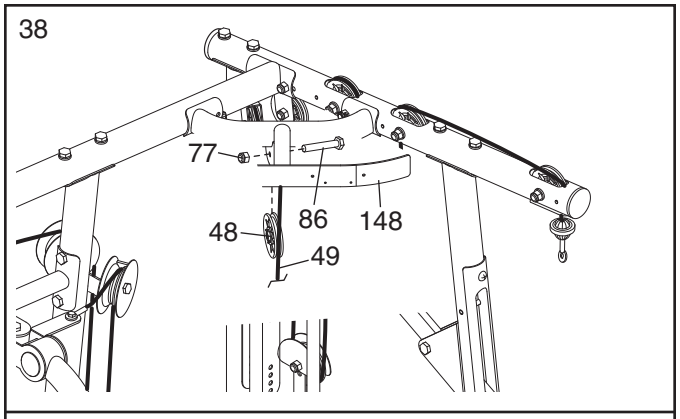
36. Enrolle el Cable Lateral (49) por debajo de una Polea de 90mm (48). Conecte la Polea, una Trampa del Cable (56), y dos Escudos de Protección en Mitad (55) en el segundo orificio desde la parte superior de las dos Placas de la Polea (60) con un Perno de M10 x 50mm (97) y una Contratuerca de Nylon de M10 (77). **Verifique que la Trampa del Cable y Escudos de Protección en Mitad que queden orientados como se muestra.**



37. Envuelva el Cable Lateral (49) sobre una Polea de 90mm (48). Conecte la Polea con la Armadura Superior Derecha (4) con un Perno de M10 x 45mm (86) y una Contratuerca de Nylon de M10 (77).

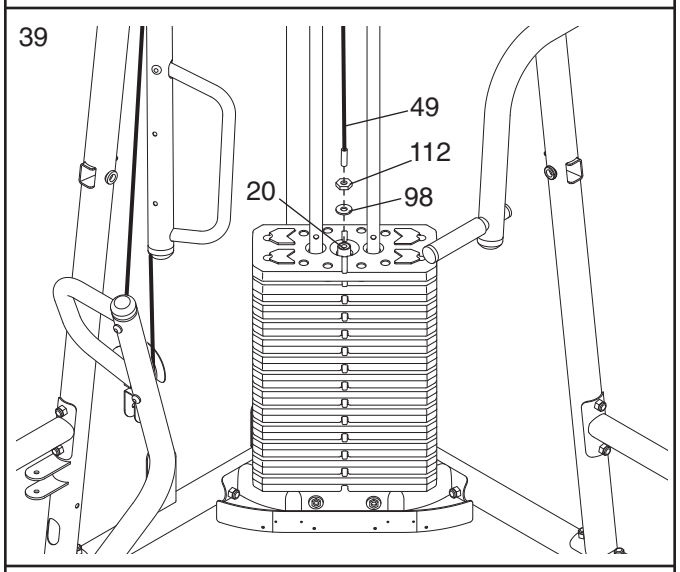


38. Envuelva el Cable Lateral (49) sobre una Polea de 90mm (48). Conecte la Polea con la Armadura Superior Central (148) con un Perno de M10 x 45mm (86) y una Contratuerca de Nylon de M10 (77).

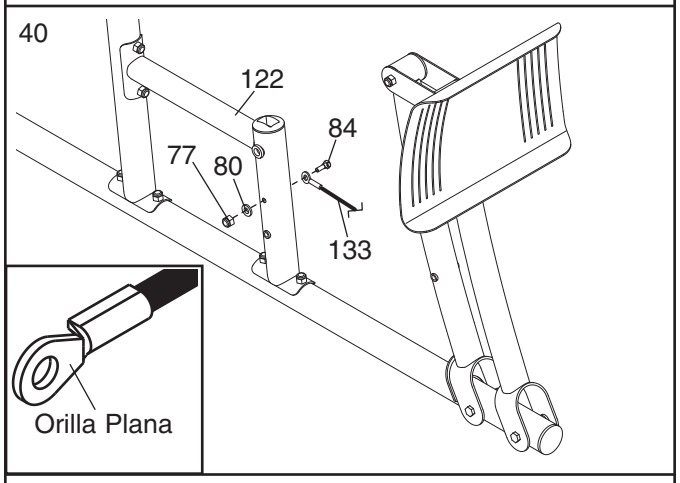


39. Coloque una Arandela Grande de M12 (98) sobre el Tubo de las Pesas (20). Enrosque la Tuerca de M12 (112) completamente al Cable Lateral (49).

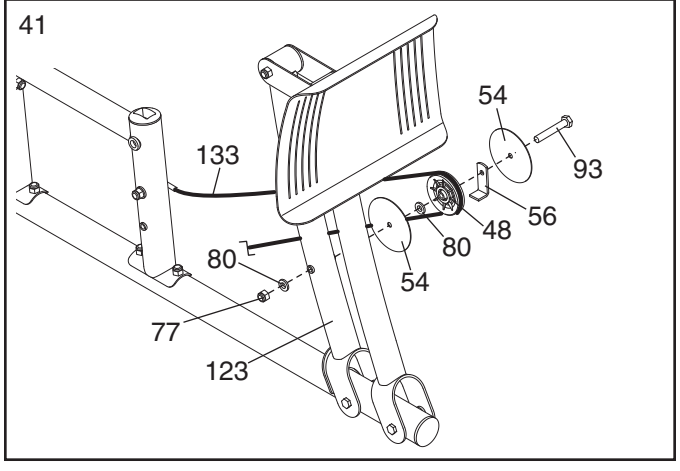
    Enrosque el Cable Lateral (49) en el Tubo de las Pesas (20) **dos vueltas.** Apriete la Tuerca de M12 (112) contra la Arandela Grande de M12 (98).



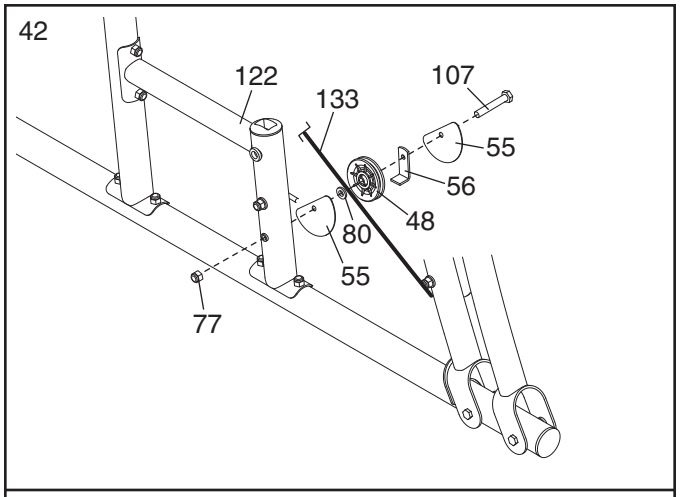
40. Identifique el Cable de Prensa (133). Conecte el Cable con la Armadura Izquierda (122) con un Perno de M10 x 82mm (84), una Arandela de M10 (80), y una Contratuerca de Nylon de M10 (77). Verifique que la orilla plana del Cable quede en contra de la Armadura Izquierda



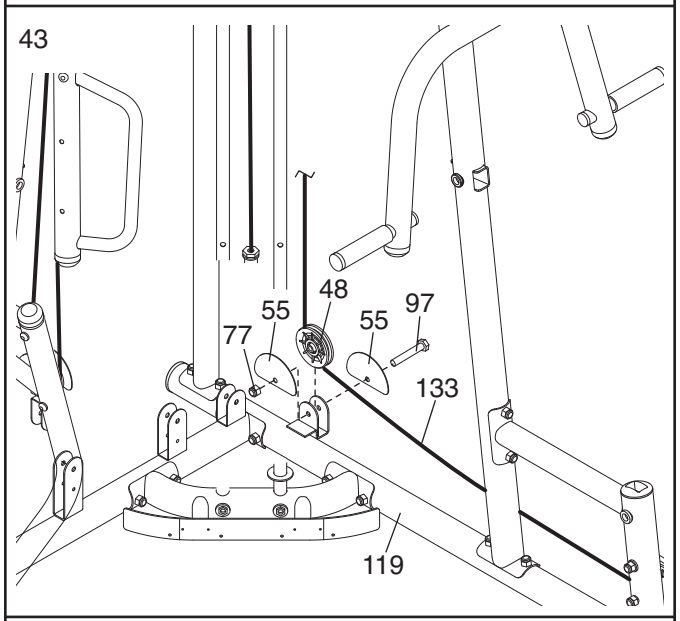
41. Envuelva el Cable de Prensa (133) por encima de una Polea de 90mm (48). Conecte la Polea y una Trampa del Cable (56) a la Armadura de Prensa para las Piernas (123) con un Perno de M10 x 110mm (93), dos Escudos de Protección (54), dos Arandelas de M10 (80), y una Contratuerca de Nylon de M10 (77). Verifique que la Trampa del Cable quede orientada como se muestra.



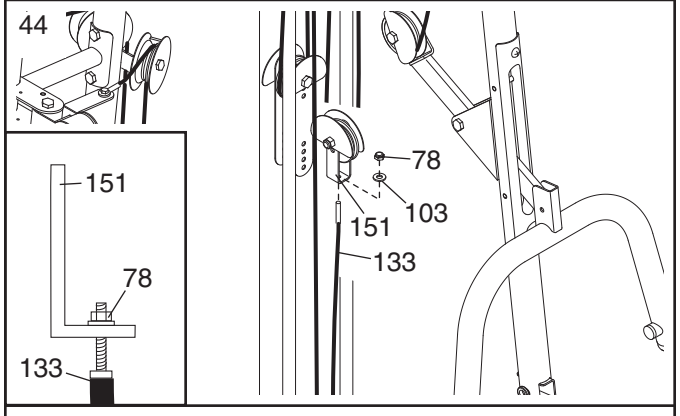
42. Pase el Cable de Prensa (133) por debajo de una Polea de 90mm (48). Conecte la Polea, una Trampa del Cable (56) a la Armadura Izquierda (122) con un Perno de M10 x 116 (107) una Arandela de M10 (80) y una Contratuerca de Nylon de M10 (77). **Verifique que la Trampa del Cable y Escudos de Protección en Mitad queden orientados como se muestra.**



43. Pase el Cable de Prensa (133) por debajo de una Polea de 90mm (48). Conecte la Polea a la Base Izquierda (119) con un Perno de M10 x 50mm (97), dos Escudos de Protección en Mitad (55), y una Contratuerca de Nylon de M10 (77). **Verifique que los Escudos de Protección en Mitad que queden orientados como se muestra.**

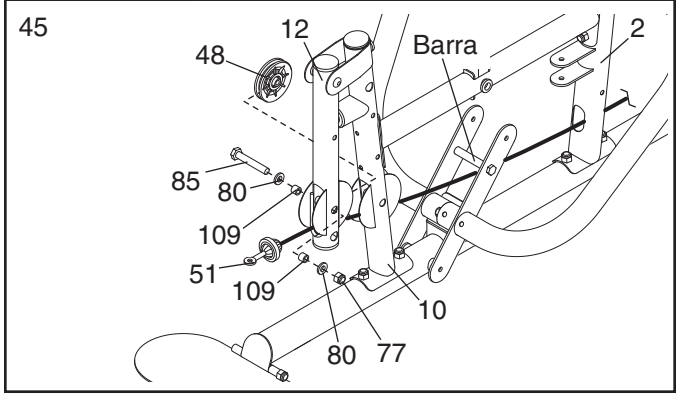


44. Conecte el Cable de Prensa (133) al Soporte en “U” (151) con una Arandela de M8 (103) y una Contratuerca de Nylon de M8 (78). Vea el dibujo interior. No apriete la Contratuerca de Nylon completamente; ésta debería ser apretada de manera que dos hilos del Cable queden visibles pasados las Contratuercas de Nylon.

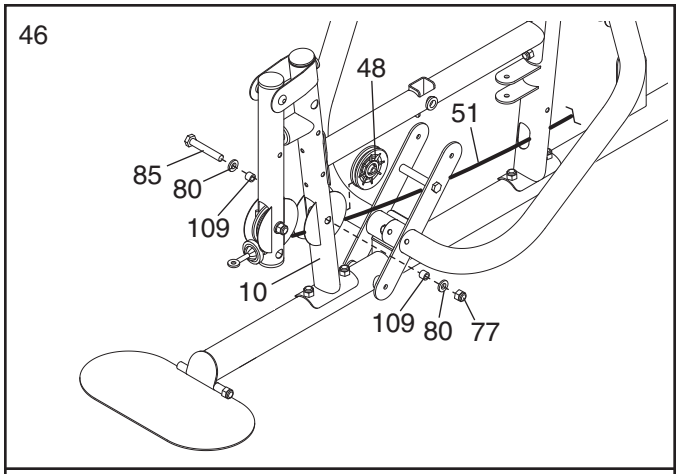


45. **Identifique el Cable de la Palanca para las Piernas (51).** Pase el Cable a través la Palanca para las Piernas (12) y la Pata Delantera (10), debajo la barra indicada, y por medio del Montante Vertical Derecho (2).

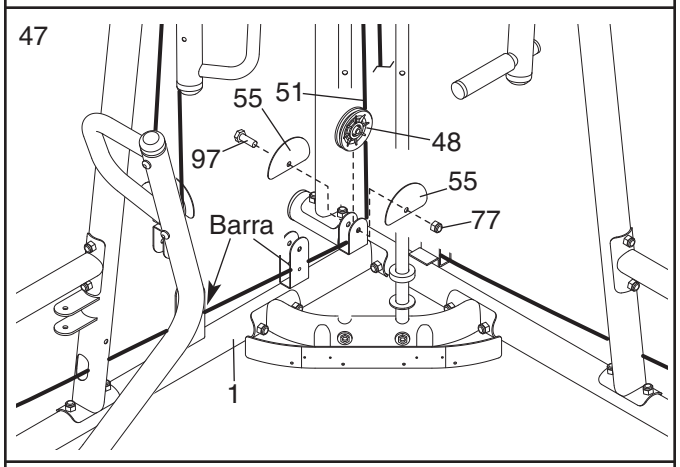
    Inserte una Polea de 90mm (48) en la Palanca para las Piernas (12) desde atrás como se muestra. Conecte la Polea de 90mm con un Penro de M10 x 68mm (85), dos Arandelas de M10 (80), dos Espaciadores de Acero de 13mm (109), y una Contratuercas de Nylon de M10 (77).



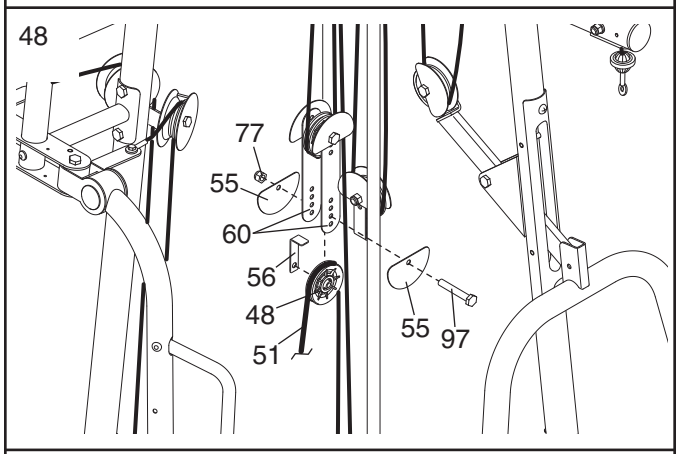
46. Inserte una Polea de 90mm (48) en la Pata Delantera (10) desde la dirección que se indica. Conecte la Polea a la Pata Delantera con un Perno de M10 x 68mm (85), dos Arandelas de M10 (80), dos Espaciadores de Acero de 13mm (109), y una Contratuerca de Nylon de M10 (77).



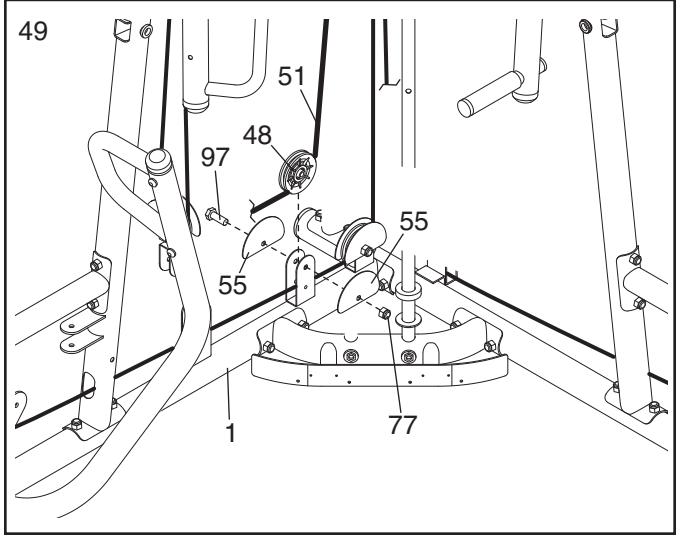
47. Pase el Cable de la Palanca para las Piernas (51) por debajo de las barras que se indican en la Base Derecha (1). Luego, envuelva el Cable por debajo de una Polea de 90mm (48). Conecte la Polea a la Base Derecha con un Perno de M10 x 50mm (97), dos Escudos de Protección en Mitad (55), y una Contratuerca de Nylon de M10 (77). **Verifique que los Escudos de Protección en Mitad queden orientados como se muestra.**



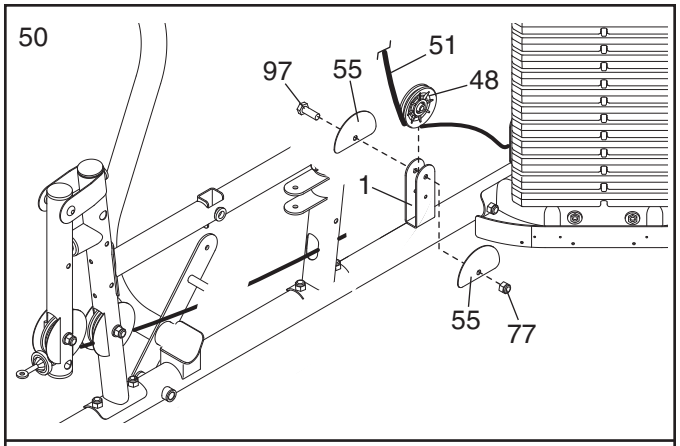
48. Envuelva el Cable de la Palanca para las Piernas (51) sobre una Polea de 90mm (48). Conecte la Polea, una Trampa del Cable (56), y dos Escudos de Protección en Mitad (55) al segundo orificio de la parte inferior de las Placas de las Poleas (60) con un Perno de M10 x 50mm (97) y una Contratuerca de Nylon de M10 (77). **Verifique que la Trampa del Cable y los Escudos de Protección en Mitad queden orientados como se muestra.**



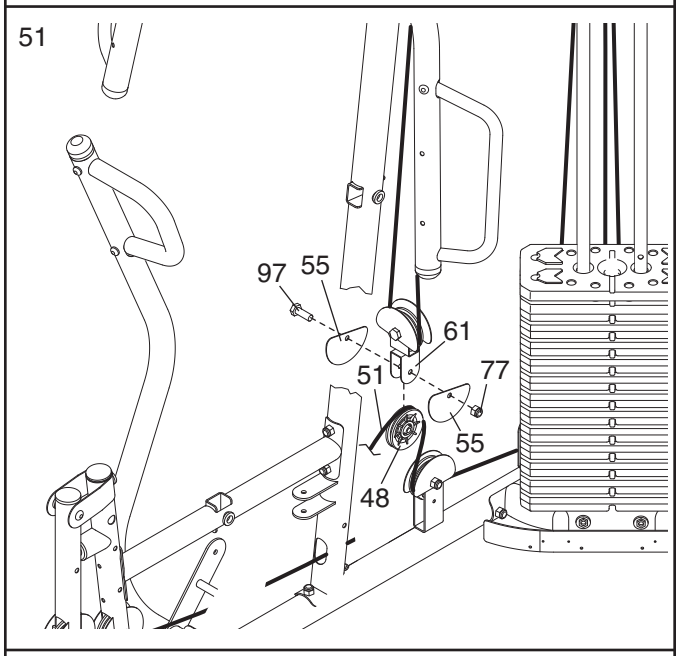
49. Envuelva un Cable de la Palanca para las Piernas (51) por debajo de una Polea de 90mm (48). Conecte la Polea a la Base Derecha (1) con un Perno de M10 x 50mm (97), dos Escudos de Protección en Mitad (55), y una Contratuerca de Nylon de M10 (77). **Verifique que la Trampa del Cable y los Escudos de Protección en Mitad queden orientados como se muestra.**



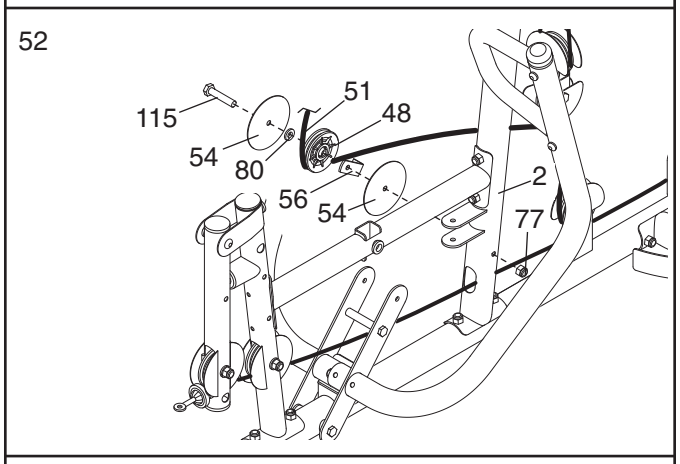
50. Envuelva un Cable de la Palanca para las Piernas (51) por debajo de una Polea de 90mm (48). Conecte la Polea a la Base Derecha (1) con un Perno de M10 x 50mm (97), dos Escudos de Protección en Mitad (55), y una Contratuerca de Nylon de M10 (77). **Verifique que la Trampa del Cable y los Escudos de Protección en Mitad queden orientados como se muestra.**



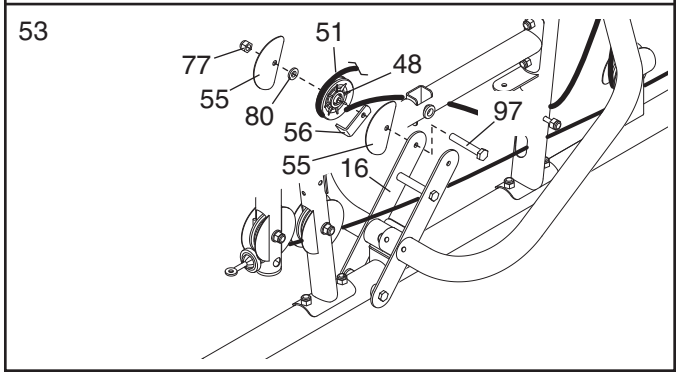
51. Envuelva un Cable de la Palanca para las Piernas (51) por encima de una Polea de 90mm (48). Conecte la Polea al Sujetador Doble en "U" (61) con un Perno de M10 x 50mm (97), dos Escudos de Protección en Mitad (55), y una Contratuerca de Nylon de M10 (77). **Verifique que la Trampa del Cable y los Escudos de Protección en Mitad queden orientados como se muestra.**



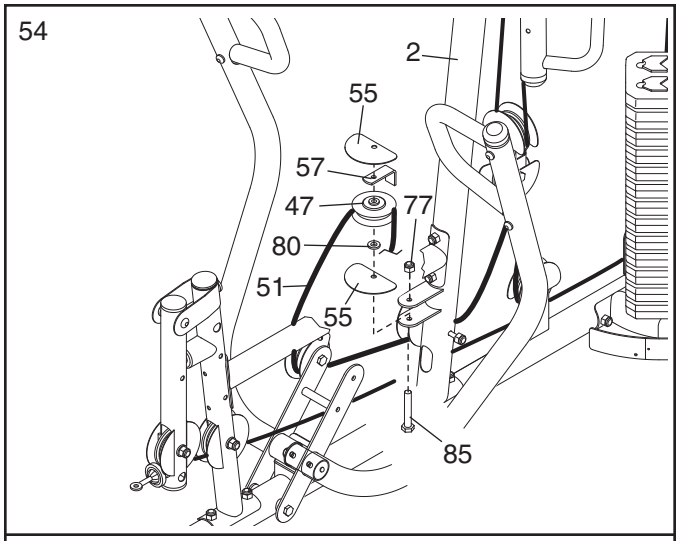
52. Envuelva un Cable de la Palanca para las Piernas (51) por debajo de una Polea de 90mm (48). Conecte la Polea y la Trampa del Cable al Montante Vertical Derecho (2) con un Perno de M10 x 120mm (115), dos Escudos de Protección (54), una Arandela de M10 (80), y una Contratuerca de Nylon de M10 (77). **Sólo apriete la Contratuerca de Nylon dos giros. Verifique que la Trampa del Cable quede orientada como se muestra.**



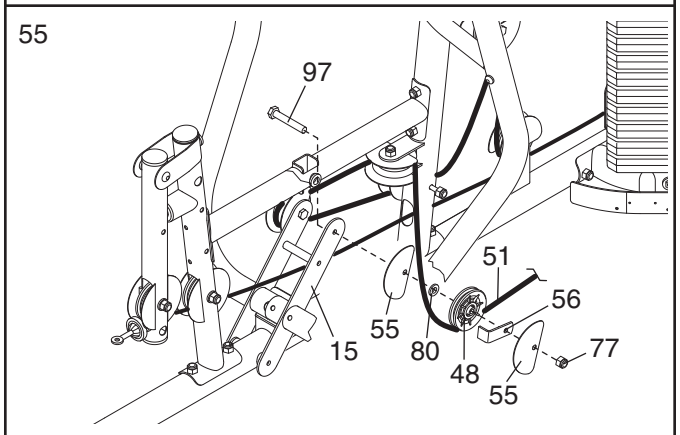
53. Envuelva el Cable de la Palanca para las Piernas (51) por debajo de una Polea de 90mm (48). Conecte la Polea y una Trampa del Cable (56) al Brazo de Prensa Derecho (16) con un Perno de M10 x 50mm (97), dos Escudos de Protección en Mitad (55), una Arandela de M10 (80), y una Contratuerca de Nylon de M10 (77). **Verifique que la Trampa del Cable quede orientada como se muestra aquí.**



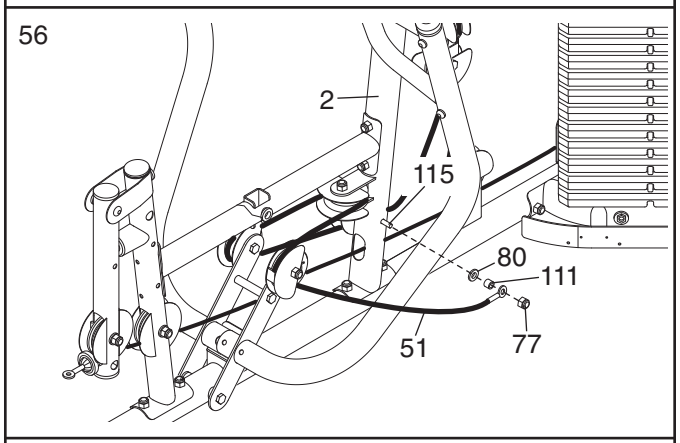
54. Envuelva el Cable de la Palanca para las Piernas (51) alrededor de una Polea en “V” (47). Conecte la Polea al Montante Vertical Derecho (2) con un Perno de M10 x 68mm (85), dos Escudos de Protección en Mitad (55), una Arandela de M10 (80), una Trampa del Cable Largo (57), y una Contratuerca de Nylon de M10 (77). Verifique que la Trampa del Cable y los Escudos de Protección en Mitad queden orientados como se muestra aquí.



55. Envuelva un Cable de la Palanca para las Piernas (51) por debajo de una Polea de 90mm (48). Conecte la Polea y una Trampa del Cable (56) al Brazo de Prensa Izquierdo (15) con un Perno de M10 x 50mm (97), dos Escudos de Protección en Mitad (55), una Arandela de M10 (80), y una Contratuerca de Nylon de M10 (77). **Verifique que la Trampa del Cable y los Escudos de Protección en Mitad queden orientados como se muestra aquí.**



56. Saque la Contratuerca de Nylon de M10 (77) que de indica. Conecte el Cable de la Palanca para las Piernas (51) al Montante Vertical Derecho (2) con el Perno de M10 x 120mm (115), una Arandela de M10 (80), un Espaciador de 7mm (111), y la Contratuerca de Nylon de M10.

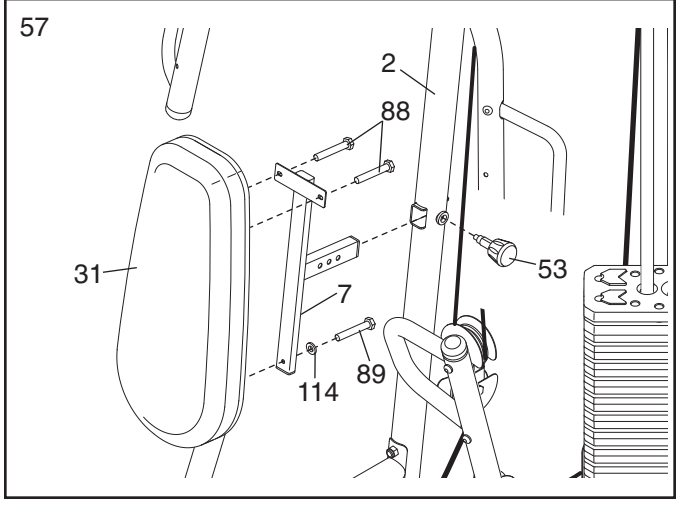


Montaje de Asientos

57. Conecte un Respaldo (31) a la Armadura del Respaldo Derecha (7) con dos Tornillos de M6 x 16mm (88), un Tornillo de M6 x 32mm (89), y una Arandela de M6 (114).

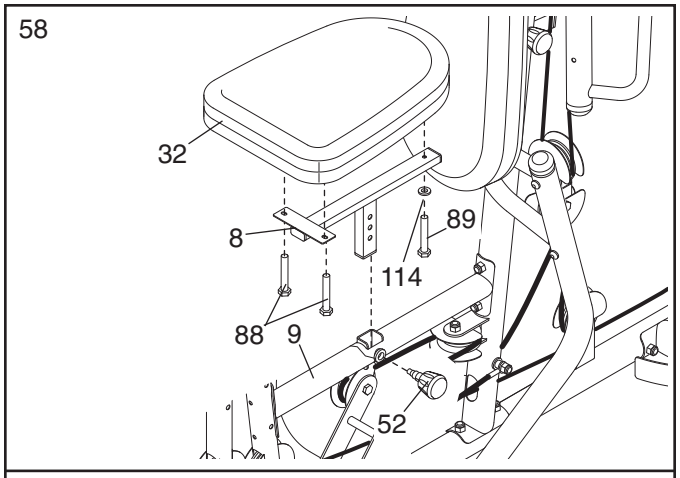
    Inserte la Armadura del Respaldo Derecha (7) en el Montante Vertical Derecho (2) y apriete la Perilla de Ajuste del Respaldo (53) dentro del Montante Vertical. **Verifique que la Perilla de Ajuste pase a través de uno de los orificios en la Armadura del Respaldo.**

    Repita este paso con la Armadura del Respaldo Izquierdo (3, no se muestra aquí).



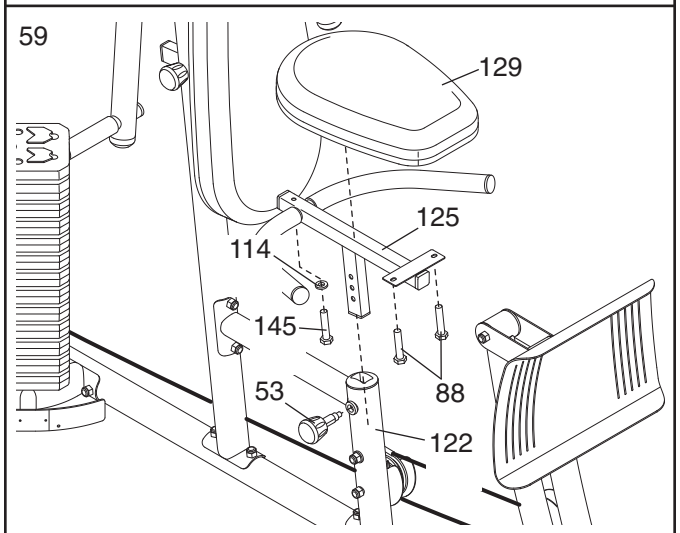
58. Conecte el Asiento Derecho (32) a la Armadura del Asiento Derecho (8) con dos Tornillos de M6 x 16mm (88), un Tornillo de M6 x 32mm (89), y una Arandela de M6 (114).

Inserte la Armadura del Asiento Derecho (8) en la Armadura Derecha (9). Apriete la Perilla de Ajuste del Asiento (52) dentro de la Armadura Derecha y la Armadura del Asiento Derecho. **Verifique que la Perilla de Ajuste pase a través de uno de los orificios en la Armadura del Asiento Derecho.**



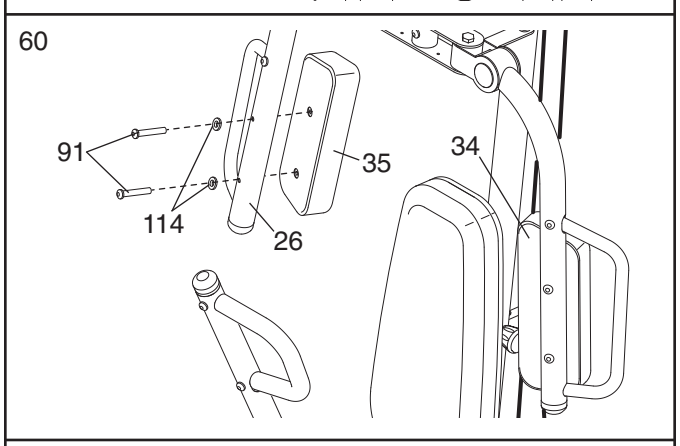
59. Conecte el Asiento Izquierdo (129) a la Armadura del Asiento Izquierdo (125) con dos Tornillos de M6 x 16mm (88), un Tornillo de M6 x 45mm (145), y una Arandela de M6 (114).

Inserte la Armadura del Asiento Izquierdo (125) en la Armadura Izquierda (122). Apriete la Perilla de Ajuste del Respaldo (53) dentro de la Armadura Izquierda y la Armadura del Asiento Izquierdo. **Verifique que la Perilla de Ajuste pase a través de uno de los orificios en la Armadura del Asiento Izquierdo.**



60. Conecte la Almohadilla del Brazo Mariposa Derecha (35) al Brazo Mariposa Derecho (26) con dos Tornillos Botón de M6 x 60mm (91) y dos Arandelas de M6 (114).

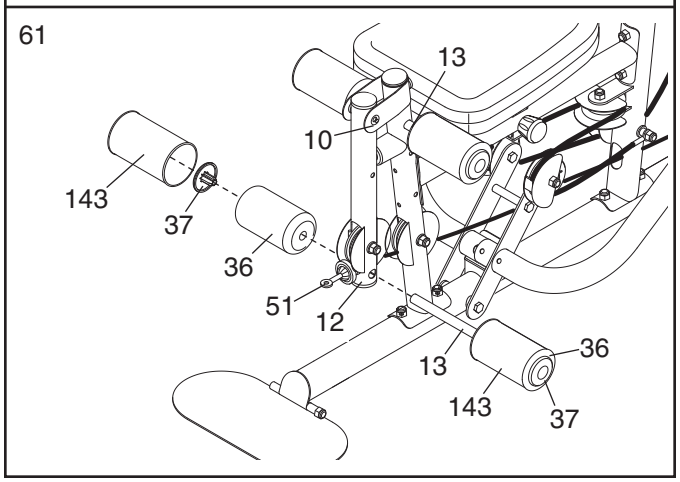
Repita este paso con la Almohadilla del Brazo Mariposa Izquierda (34).



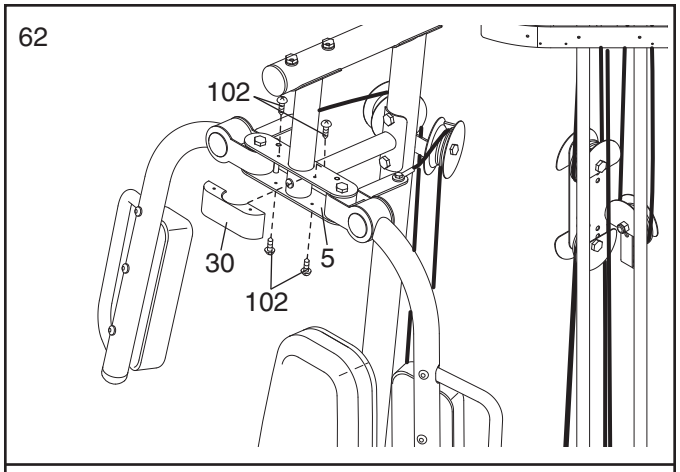
61. Inserte un Tubo de la Almohadilla (13) mediante el agujero que se indica en la Palanca para las Piernas (12).Deslice una Almohadilla de Espuma (36) a cada extremo del Tubo de Almohadilla. **Nota: Levante el Cable de la Palanca para las Piernas (51) cuando esté insertando un Tubo de la Almohadilla en el orificio en la parte inferior de la Palanca para las Piernas.**

Presione la Tapa de la Almohadilla (37) en un extremo de cada Almohadilla de Espuma (36) y deslice una Cubierta de Espuma (143) sobre cada Almohadilla de Espuma.

Repita este paso con el otro Tubo de la Almohadilla (13) y la Pata Delantera (10).



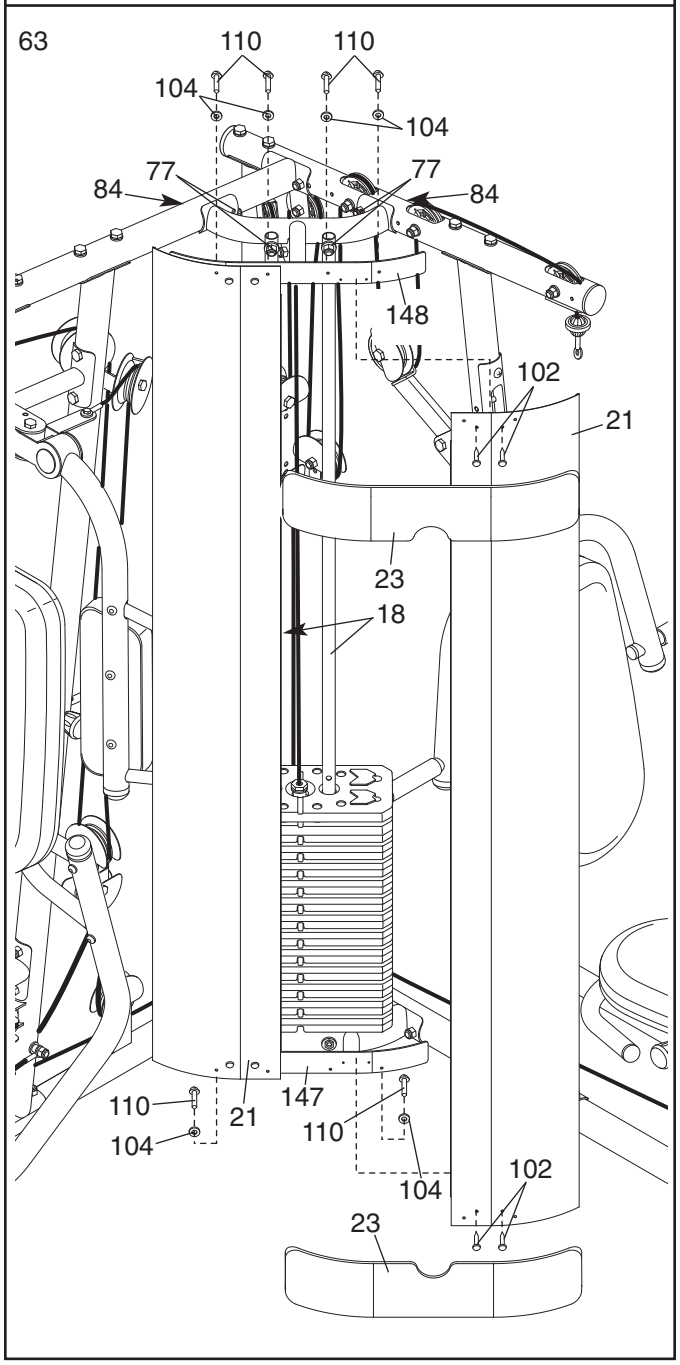
62. Conecte la Cubierta del Brazo Mariposa (30) a la Armadura Mariposa (5) con cuatro Tornillos Taladro de M4 x 12mm (102).



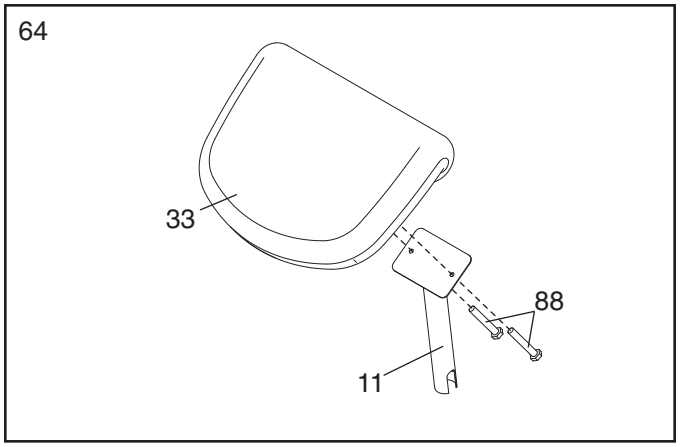
63. Conecte una Cubierta (21) a la Armadura Superior Central y en la Base Inferior Central (148, 147) con cuatro Tornillos Taladros de M4 x 12mm (102). Nota: Puede que sea necesario aflojar las Contratuercas de Nylon de M10 (77) y los dos Pernos de M10 x 82mm (84) que se indican asegurando la Armadura Superior Central y las Guías de Pesas (18).

    Conecte la otra Cubierta (21) de la misma manera.

    Conecte las Tapas de la Cubierta (23) a las Cubiertas (21) con seis Tornillos Taladros de M4 x 16mm (110) y seis Arandelas de M4 (104). Apriete cualquiera de las Contratuercas de Nylon de M10 (77) y los Pernos de M10 x 82mm (84) que quedaron sueltos.



64. Conecte la Almohadilla de Doblez (33) al Poste de Doblez (11) con dos Tornillos de M6 x 16mm (88).



65. Asegúrese de que todas las piezas estén ajustadas apropiadamente. El uso de todas las piezas restantes se explicará en la sección de AJUSTES, que se inicia en la siguiente página de este manual del usuario.

Antes de usar el sistema de pesas, jale cada cable algunas veces para asegurarse de que los cables se muevan suavemente sobre las poleas. Si uno de los cables no se mueve suavemente, encuentre y corrija el problema. **IMPORTANTE: Si los cables no se instalan apropiadamente, tal vez se puedan dañar cuando se use una cantidad grande de peso. Vea los DIAGRAMAS DE LOS CABLES en las páginas 32 y 33 de este manual para verificar la manera correcta que debe guiar los cables. Si los cables están flojos, usted tendrá que arreglar esto apretando los cables. Vea MANTENAMIENTO en la página 34.**

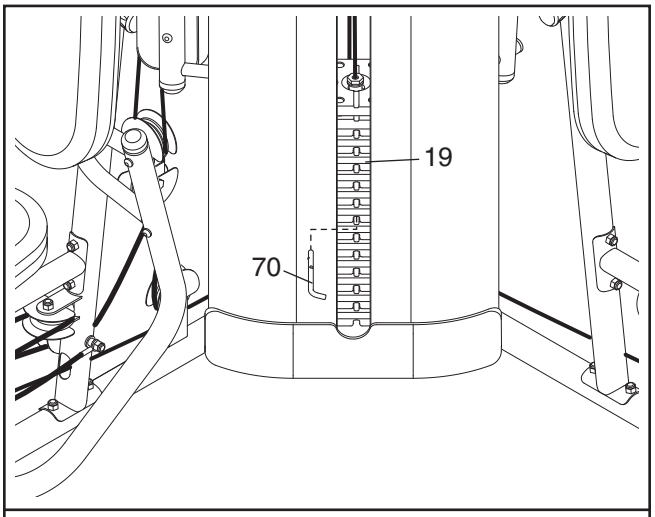
AJUSTES

Los pasos de abajo explican como se puede ajustar el sistema de pesas. Refiérase la guía de ejercicios que se incluye para ver la forma correcta para cada ejercicio.

Asegúrese que todas las piezas estén apropiadamente apretadas cada vez que usted use el sistema de pesas. Reemplace inmediatamente cualquier pieza que esté desgastada. El sistema de pesas se puede limpiado con un trapo húmedo, y detergente no abrasivo. No use solventes.

CAMBIANDO LA CANTIDAD DE PESAS

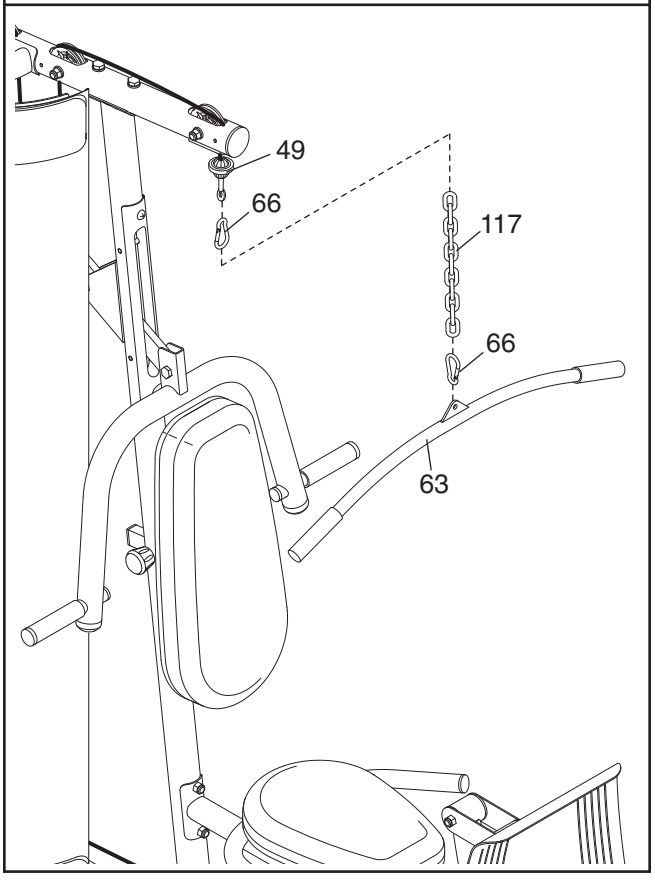
Para cambiar el ajuste de la pila de pesas, inserte un Pasador de Pesas (70) debajo de la Pesa (19) deseadas. Verifique de insertar el Pasador de las Pesas hasta que el extremo en curva del Pasador de las Pesas toque las Pesas, y gire el extremo en curva hacia arriba. **Nota: El sistema de pesas funciona mejor cuando por lo menos se usan dos Pesas**.



AGREGANDO LOS ACCESORIOS

Para conectar la Barra Lateral (63) al Cable Lateral (49), conecte un Gancho de las Pesas (66) al Cable Lateral y la Barra Lateral. **Nota: Para algunos ejercicios, usted necesitará instalar la Cadena (117) al Gancho de Pesas y usar otro Gancho de Pesas para conectar la Cadena a la Barra Lateral.**

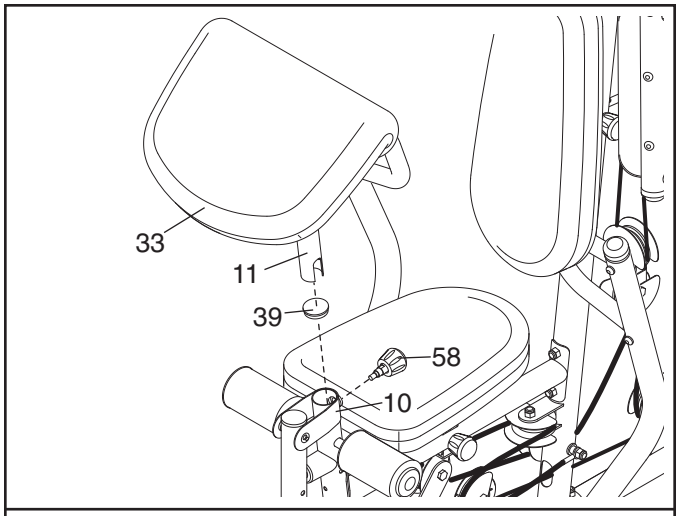
Conecte los otros accesorios al sistema de pesas de la misma manera.



COMO USAR LA ALMOHADILLA DE DOBLEZ

Para usar la Almohadilla de Doblez (33), saque la Tapa Interna Redonda de 50mm (39) e inserte el Poste de Doblez (11) en la Pata Delantera (10). Apriete la Perilla de Ajuste de Doblez (58) adentro de la Pata Delantera.Verifique que la Perilla de Ajuste pase mediante un orificio en el Poste de Doblez.

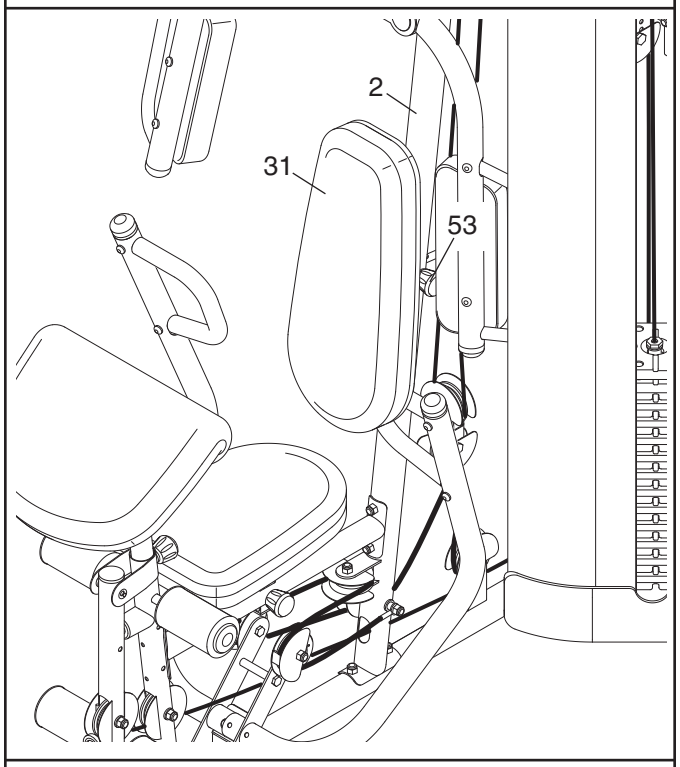
Cuando usted esté haciendo ejercicios que no requieran la Almohadilla de Doblez (33), saque la Almohadilla de Doblez e reinserte la Tapa Interior Redonda de 50mm (39) en la Pata Delantera (10). **Nota: Usted debe sacar la Almohadilla de Doblez para usar los brazos de prensa.**



ADJUSTING THE BACKREST

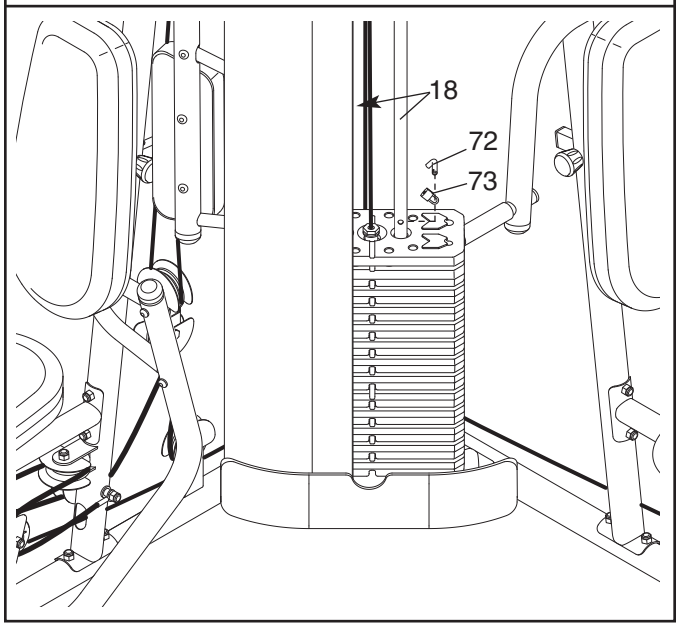
El Respaldo (31) se puede ajustar para proveer la posición correcta para cada ejercicio. Para ajustar el Respaldo, suelte pero no saque la Perilla de Ajuste del Respaldo (53) y tírela hacia fuera. Mueva el Respaldo hacia adentro o hacia fuera de Montante Vertical Derecho (2). Inserte la Perilla de Ajuste en el Montante Vertical y mediante la Armadura del Respaldo (no que muestra). Apriete la Perilla de Ajuste.

Los Asientos y el otro Respaldo (no se muestra aquí) pueden ser ajustados de la misma manera.



ASEGURANDO LA PILA DE PESAS

Para cerrar o abrir el seguro de la pila de pesas, inserte el Pasador de Seguridad (72) a través de uno de los orificios en las Guías de las Pesas (18) y asegure el Pasador de Seguridad con el Seguro (73).



ASEGURANDO LA PALANCA DE PIERNAS

Para cerrar o abrir el seguro de la Palanca para las Piernas (12), saque el Pasador de la Placa de Seguridad (95) desde la Placa de Seguridad (14). Mueva la Placa de Seguridad a cualquiera de las posiciones que se muestran en la Pata Delantera (10), o el orificio indicado en la Palanca para las Piernas. Inserte el Pasador de Seguridad de nuevo a través de la Placa de Seguridad.

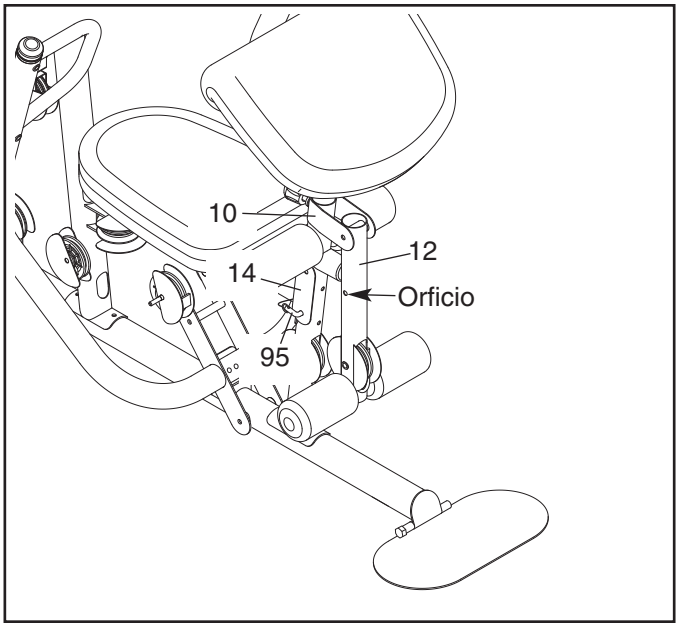


TABLA DE RESISTENCIA DE PESAS

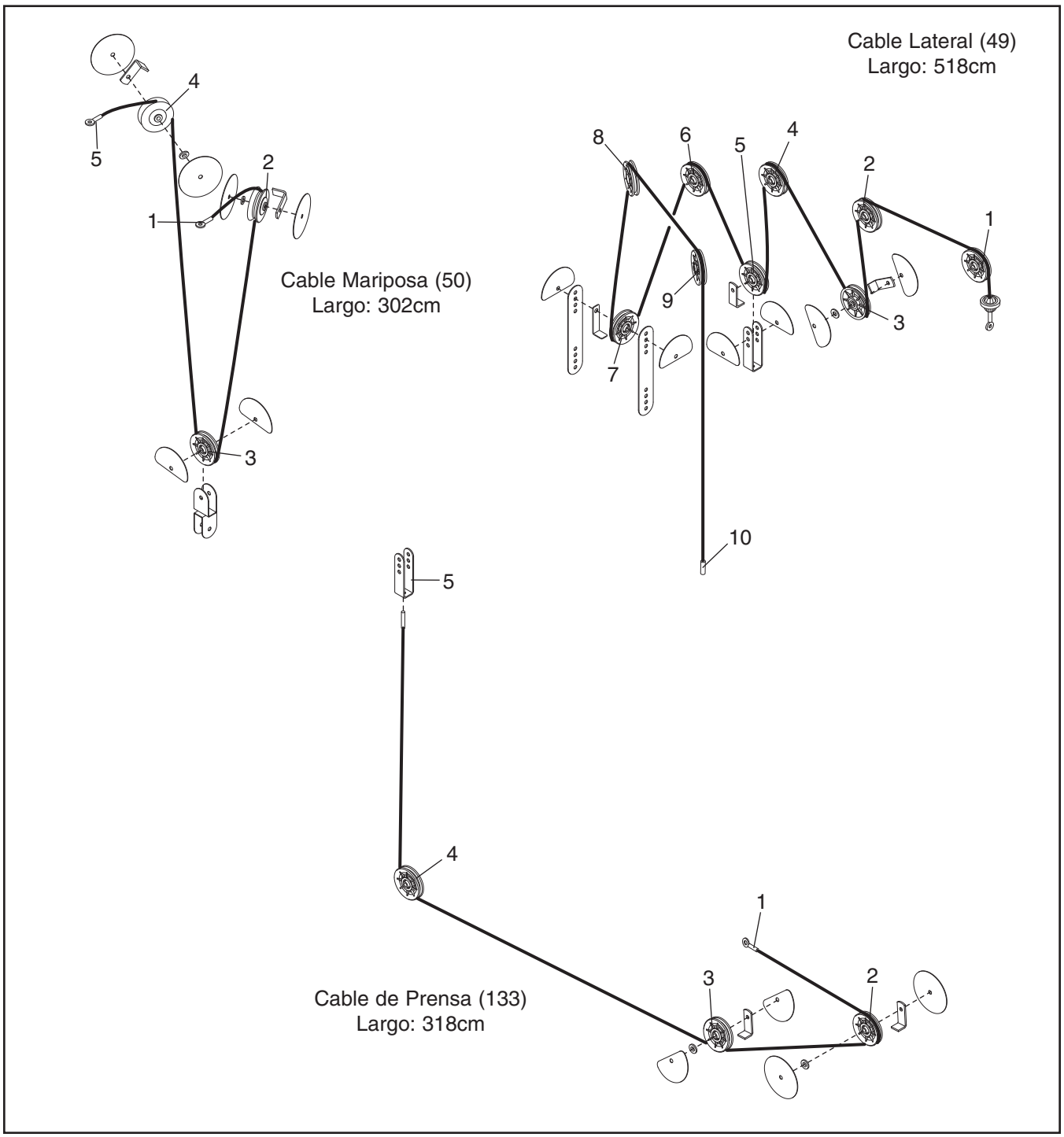
Esta tabla muestra la resistencia aproximada de resistencia de peso en cada estación de pesas. **Nota: La resistencia de los brazos Mariposa que se muestra es la resistencia para cada brazo Mariposa. La resistencia en cada estación de pesas puede variar debido a diferencias en las placas de pesas individuales, tal como fricción entre los cables, poleas, y guías de pesas. El número máximo de placas cuando está haciendo ejercicios con los Brazos de Mariposa (25, 26) es 10.**

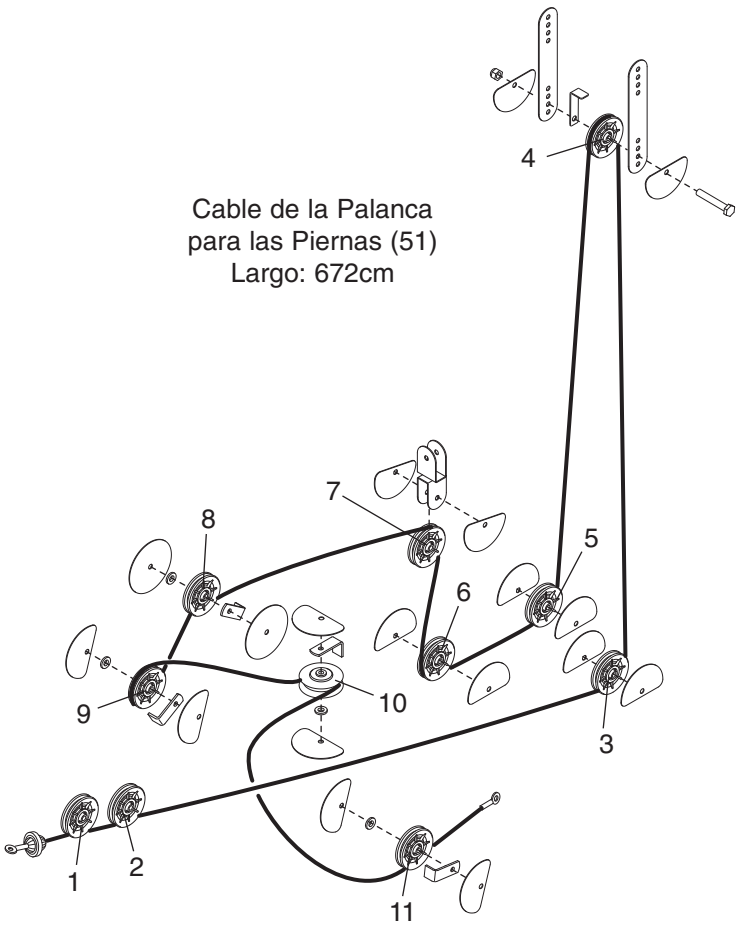
PESAS	POLEA SUPERIOR (lbs.)	BRAZO MARIPOSA (lbs.)	BRAZO DE PRENSA (lbs.)	PALANCA PARA LAS PIERNAS (lbs.)	POLEA INFERIOR (lbs.)	PRENSA MILITAR (lbs.)	PRENSA PARA LAS PIERNAS (lbs.)
1	54	30	62	35	27	43	60
2	74	40	75	51	43	50	73
3	86	48	87	68	56	62	96
4	101	57	105	83	69	71	110
5	113	66	117	93	86	78	133
6	130	75	135	108	102	91	146
7	145	84	153	119	120	101	163
8	163	89	166	140	132	110	192
9	178	98	183	159	150	120	216
10	192	106	198	176	163	130	227
11	218	–	219	184	172	140	243
12	225	–	232	204	190	149	271
13	243	–	251	214	202	156	290
14	257	–	260	233	210	166	313
15	270	–	280	251	232	176	335

Nota: 1 libra equivale a 0.454 kilogramos.

DIAGRAMA DE CABLE

El diagrama del cable muestra la ruta correcta de los cables (49, 50, 133,51). Use el diagrama para asegurarse que el cable y las trampas de los cables han sido armados correctamente. Si es que el cable no está en la ruta correcta, el sistema de pesas no funcionará en forma correcta y puede producir daño. Los números muestran la ruta correcta del cable. Asegúrese que las trampas del cables no toquen ni enreden el cable. **Verifique que las trampas de cable no toquen ni doblen el cable.**




Cable de la Palanca
para las Piernas (51)
Largo: 672cm
4
7
8
5
6
9
10
3
1
2
11

MANTENAMIENTO

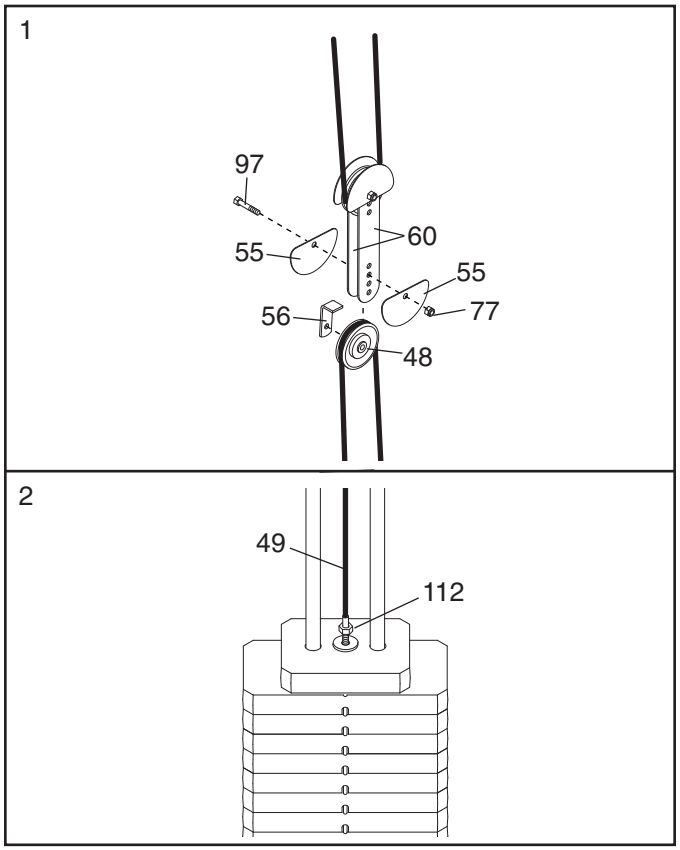
Asegúrese que todas las piezas estén apropiadamente apretadas cada vez que usted use el sistema de pesas. Reemplace inmediatamente cualquier pieza que esté desgastada. El sistema de pesas se puede limpiado con un trapo húmedo, y detergente no abrasivo. No use solventes.

AJUSTANDO LOS CABLES

El cable entretejido, que es el tipo de cable usado en el sistema de pesas, puede alargarse ligeramente la primera vez que se usa. Si se aflojara a causa de este estiramiento, antes de sentir resistencia, entonces los cables deberán ser apretados. Para apretar los cables, primero inserte el pasador de pesas dentro del medio de la pila de pesas. Se puede quitar aflojamiento en los cables de varias maneras:

Saque la Contratuerca de Nylon de M10 (77) y el Perno de M10 x 50mm (97) de la Trampa del Cable (56), la Polea de 90mm (48), los dos Escudos de Protección en Mitad (55), y las dos Placas de las Poleas (60). Vuelva a conectar la Polea, la Trampa del Cable, y los Escudos de Protección en Mitad al orificio más cercano al centro de las Placas de la Polea. **Veri-fique que la Trampa del Cable quede orientada de manera que sostenga el cable en la ranura de la Polea, y que los Escudos de Protección en Mitad queden orientados como se muestra, y que el Cable y Polea se muevan suavemente.**

Afloje la Tuerca de M12 (112) en el Cable Lateral (49). Apriete el Cable dentro del Tubo de Pesas (que no se muestra) hasta que se elimine la comba del Cable. Apriete nuevamente la Tuerca de M12 en contra de la Arandela de M12 (98).



No sobre apriete los cables. Si los cables están sobre apretados, la pesa superior se levantará de la pila de pesas. Si el cable tiene a resbalarse de las poleas amenudo, se puede enredar. Quite el cable y vuelva a instalarlo. Si se necesita reemplazar los cables, vea Como ordenar piezas de repuesto en la contraportada de este manual.

GUÍAS DE EJERCICIO

LOS CUATRO TIPOS BÁSICOS DE EJERCICIOS

Constructor de Músculos
Para aumentar el tamaño y la fuerza de sus músculos, empujelos cerca a su capacidad máxima. Sus músculos continuamente se adaptarán a medida que usted aumente la intensidad de sus ejercicios progresivamente. Usted puede ajustar el nivel de intensidad de un ejercicio individual de dos maneras:
- cambiando la cantidad de peso que se usa
- cambiando el número de repeticiones o de series realizados. (Una “repetición” es un ciclo completo de un ejercicio, como una sentadilla. Un “juego” es una serie de repeticiones realizadas consecutivamente.)

La cantidad apropiada de peso para cada ejercicio depende individualmente del usuario. Es por su decisión calibrar sus límites. Seleccione la cantidad de peso que usted piense es adecuada para usted. Empiece con 3 series de 8 repeticiones por cada ejercicio que realice. Descanse por tres minutos después de cada juego. Cuando usted pueda completar 3 series de 12 repeticiones sin dificultad, incremente la cantidad de peso.

Tono
Usted puede entonar sus músculos empujándolos a un porcentaje moderado de su capacidad. Seleccione una cantidad moderada de peso e incremente el número de repeticiones en cada juego. Complete tantos series de 15 o 20 repeticiones como sean posibles sin que lleguen a ser incómodos. Descanse por 1 minuto después de cada juego. Trabaje sus músculos completando más series en vez de usar una mayor cantidad de pesa.

Perder Peso
Para perder peso use una menor cantidad de peso e incremente el número de repeticiones en cada juego. Ejercite por 20 o 30 minutos, descansando por un máximo de 30 segundos entre series.

Entrenar Con Variedad
Entrenar con variedad es una manera eficaz de obtener un programa de bienestar bien balanceado. Un ejemplo de un programa con balance es:
- Planear entrenamientos de pesas el Lunes, Miércoles, y Viernes.
- Planee 20 a 30 minutos de ejercicio aeróbico, como entrenar en una máquina para correr o ejercitar en un entrenador elíptico o en una bicicleta, el martes o el jueves.
- Descanse de ambos ejercicios de pesas y ejercicios aeróbicos por lo menos un día completo cada semana para darle a su cuerpo tiempo para regenerarse.

La combinación de ejercicio con pesas y ejercicio aeróbico puede remodelar y fortalecer su cuerpo más desarrollar su corazón y pulmones.

COMO PERSONALIZAR SU PROGRAMA DE EJERCICIO

Determinando la cantidad de tiempo exacto para cada entrenamiento, como también el número de repeticiones o la serie completada, es una decisión individual. Es muy importante evitar sobre pasarse durante los primeros meses de su programa de ejercicio. Usted debe progresar a su propio paso y sea sensible a las necesidades de su cuerpo. Si usted experimenta dolor o mareos a cualquier hora mientras hace ejercicio pare inmediatamente y empiece a enfriarse. Encuentre qué está incorrecto antes de continuar. Recuerde que el descanso adecuado y la dieta apropiada son factores importantes en cualquier programa de ejercicio.

CALENTAMIENTO

Empiece cada entrenamiento con 5 o 10 minutos de estiramiento y ejercicio ligero para calentamiento. El calentamiento prepara su cuerpo para el ejercicio incrementando la circulación, llevando más oxígeno a los músculos y elevando la temperatura del cuerpo.

ENTRENAMIENTO

Cada entrenamiento debe incluir de 6 a 10 ejercicios diferentes. Seleccione ejercicios para cada grupo mayor de músculos, haciendo énfasis en áreas que usted quiere desarrollar más. Para balancear y variar sus entrenamientos, varíe los ejercicios de entrenamiento en entrenamiento.

Programe sus entrenamientos a una hora durante el día que usted tiene el nivel de energía más altos. Cada entrenamiento debe seguir por lo menos un día de descanso. Una vez que usted encuentre un horario adecuado para usted, manténgalo.

FORMAS DE EJERCICIO

Manteniendo la forma apropiada es una parte esencial de un programa de ejercicio eficaz. Esto requiere moverse a través del alcance de moción completo para cada ejercicio y mover solamente las partes apropiadas del cuerpo. El hacer ejercicios de una manera sin control le dejará sintiéndose agotado. En la guía de ejercicios que acompaña este manual usted encontrará fotografías mostrando la forma correcta para varios ejercicios, y una lista de los músculos

afectados. Refiérase a la tabla de músculos para encontrar los nombres de los músculos.

Las repeticiones en cada serie se debe desempeñar suavemente y sin pausa. La etapa de esfuerzo de cada repetición debe durar como la mitad del tiempo que la etapa del regreso. El respirar apropiadamente es importante. Exhale durante la etapa de esfuerzo de cada repetición e inhale durante la etapa de regreso. Nunca retenga la respiración.

Usted debe descansar por un período de tiempo pequeño después de cada serie. Los períodos de descanso ideal son:

- Descanse tres minutos después de cada serie para un entrenamiento para hacer músculo.
- Descanse un minuto después de cada serie para un entrenamiento para entonar.
- Descanse 30 segundos después de cada serie para un entrenamiento para perder peso.

Planee usar las primeras dos semanas familiarizándose con el equipo y aprendiendo la forma apropiada para cada ejercicio.

ENFRIAMIENTO

Termine cada entrenamiento con cinco o diez minutos de estiramiento. Incluya estiramientos para ambos brazos y piernas. Muévase lentamente mientras se estira, y manténgase quieto. Comience cada estiramiento gradualmente sin esfuerzo y alcance solo hasta que usted pueda sin forzarse. El estirarse al final de cada entrenamiento es una manera eficaz para aumentar la flexibilidad.

MANTÉNGASE MOTIVADO

Para motivarse, lleve un registro de cada entrenamiento. Haga una lista con la fecha, ejercicios realizados, resistencia seleccionada, número de repeticiones y series completados. Registre su peso y las medidas de su cuerpo al final de cada mes. La llave del éxito es hacer del ejercicio una parte regular y placentera de cada día de su vida.

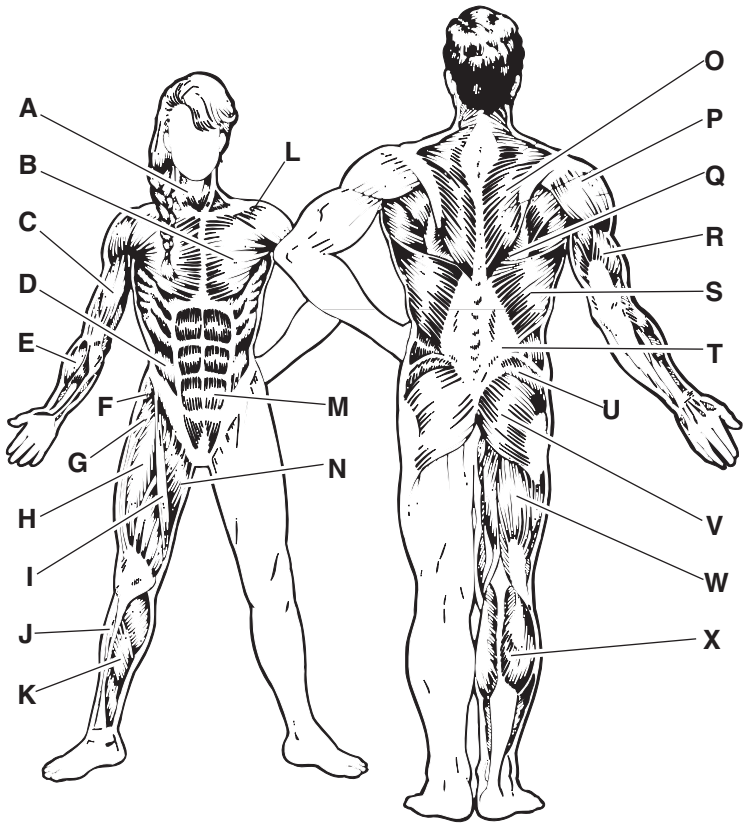


TABLA DE MUSCULOS

A. Esternomastoideo (cuello)
B. Pectoral Mayor (pecho)
C. Bíceps (parte de enfrente del brazo)
D. Oblicuos (cintura)
E. Braquioradiales (antebrazo)
F. Flexores de la Cadera (parte superior del muslo)
G. Abductor (parte externa del muslo)
H. Cuadríceps (parte frontal del muslo)
I. Sartorio (parte frontal del muslo)
J. Tibial Anterior (parte frontal de la pantorrilla)
K. Sóleo (Parte frontal de la pantorrilla)
L. Deltoideo Anterior (hombro)
M. Recto Abdominal (estómago)
N. Aductor (parte interna del muslo)
O. Trapecio (parte superior de la espalda)
P. Romboide (parte superior de la espalda)
Q. Deltoideo Posterior (hombro)
R. Tríceps (parte posterior del brazo)
S. Dorsal Ancho (parte media de la espalda)
T. Erector Espinal (parte baja de la espalda)
U. Glúteo Mediano (cadera)
V. Glúteo Mayor (asentaderas)
W. Bíceps Femoral (parte posterior de pierna)
X. Gastronemio (parte posterior de la pantorrilla)

LUNES
Fecha:
__/__/____

EJERCICIO	PESO	JUEGAS	REP.

MARTES
Fecha:
__/__/____

EJERCICIO AERÓBICO

MIÉRCOLES
Fecha:
__/__/____

EJERCICIO	PESO	JUEGAS	REP.

JUEVES
Fecha:
__/__/____

EJERCICIO AERÓBICO

VIERNES
Fecha:
__/__/____

EJERCICIO	PESO	JUEGAS	REP.

Haga fotocopias de esta página para tener un horario y un récord de sus entrenamientos.

LUNES
Fecha:
__/__/____

EJERCICIO	PESO	JUEGAS	REP.

MARTES
Fecha:
__/__/____

EJERCICIO AERÓBICO

MIÉRCOLES
Fecha:
__/__/____

EJERCICIO	PESO	JUEGAS	REP.

JUEVES
Fecha:
__/__/____

EJERCICIO AERÓBICO

VIERNES
Fecha:
__/__/____

EJERCICIO	PESO	JUEGAS	REP.

Haga fotocopias de esta página para tener un horario y un récord de sus entrenamientos.

LISTA DE PIEZAS—Nº. de Modelo WEEVSY3996.0

R0806A

Nº.	Ctd.	Descripción
1	1	Base Derecha
2	1	Montante Vertical Derecho
3	1	Armadura del Respaldo Izquierda
4	1	Armadura Superior Derecha
5	1	Armadura Mariposa
6	1	Abrazadera de la Armadura Mariposa
7	1	Armadura del Respaldo Derecha
8	1	Armadura del Asiento Derecha
9	1	Armadura Derecha
10	1	Pata Delantera
11	1	Poste de Doblez
12	1	Palanca para las Piernas
13	2	Tubo de la Almohadilla
14	1	Placa de Seguridad
15	1	Brazo de Prensa Izquierdo
16	1	Brazo de Prensa Derecho
17	2	Manubrio del Brazo de Prensa
18	2	Guía de las Pesas
19	15	Pesa
20	1	Tubo de las Pesas
21	2	Cubierta
22	2	Mango de Mariposa
23	2	Tapa de la Cubierta
24	1	Cubierda del Montante Vertical
25	1	Brazo Mariposa Izquierdo
26	1	Brazo Mariposa Derecho
27	2	Manubrio Mariposa
28	1	Soporte del Brazo Mariposa Izquierdo
29	1	Soporte del Brazo Mariposa Derecho
30	1	Cubierta del Brazo Mariposa
31	2	Respaldo
32	1	Asiento Derecho
33	1	Almohadilla de Doblez
34	1	Almohadilla del Brazo Mariposa Izquierda
35	1	Almohadilla del Brazo Mariposa Derecho
36	4	Almohadilla de Espuma
37	4	Tapa de la Almohadilla
38	5	Tapa Interna Redonda de 64mm
39	3	Tapa Interna Redonda de 50mm
40	4	Tapa del Brazo de la Prensa
41	4	Tapa Interna de 40mm x 20mm x 1mm
42	2	Tapa Interna de 40mm x 25mm x 1mm
43	2	Tapa del Brazo Mariposa
44	2	Tapa del Perno
45	4	Buje del Brazo Mariposa
46	8	Buje del Soporte
47	3	Polea en “V”
48	23	Polea de 90mm
49	1	Cable Lateral
50	1	Cable Mariposa
51	1	Cable de la Palanca para las Piernas
52	1	Perilla de Ajuste del Asiento
53	3	Perilla de Ajuste del Respaldo
54	8	Escudo de Protección
55	28	Escudo de Protección en Mitad
56	9	Trampa del Cable
57	3	Trampa del Cable Grande
58	1	Perilla de Ajuste de Doblez
59	2	Espaciador de 90mm
60	2	Placa de la Polea
61	1	Soporte en “U” Doble
62	1	Tirante del Tobillo
63	1	Barra Lateral
64	2	Mango
65	1	Manubrio
66	2	Gancho de las Pesas
67	6	Espaciador de 19mm
68	10	Buje de 25mm
69	1	Espaciador de 57mm
70	1	Pasador de Pesas
71	2	Parachoques de Pesas
72	1	Pasador de Seguridad
73	1	Seguro
74	12	Buje de 16mm
75	1	Parachoques de la Pata
76	1	Tapa del Tubo de Pesas
77	54	Contratuerca de Nylon de M10
78	38	Contratuerca de Nylon de M8
79	4	Perno de M10 x 63mm
80	44	Arandela de M10
81	2	Perno de M10 x 90mm
82	2	Perno de M10 x 75mm
83	10	Perno de Porte de M8 x 75mm
84	14	Perno de M10 x 82mm
85	4	Perno de M10 x 68mm
86	3	Perno de M10 x 45mm
87	1	Perno de Hombro de M8 x 69mm
88	10	Tornillo de M6 x 16mm
89	3	Tornillo de M6 x 32mm
90	2	Perno de Hombro de M8 x 22mm
91	4	Tornillo Botón de M6 x 60mm
92	2	Tornillo Botón de M10 x 82mm
93	3	Perno de M10 x 110mm
94	1	Parachoques del Brazo Militar
95	1	Pasador de la Placa de Seguridad
96	1	Tornillo Taladro de M4 x 25mm
97	12	Perno de M10 x 50mm
98	1	Arandela Grande de M12
99	8	Espaciador de 11mm
100	22	Perno de M8 x 80mm
101	2	Perno de M8 x 65mm
102	14	Tornillo Taladro de M4 x 12mm
103	26	Arandela de M8
104	8	Arandela de M4
105	2	Arandela Grande de M10
106	6	Perno Botón de M10 x 65mm

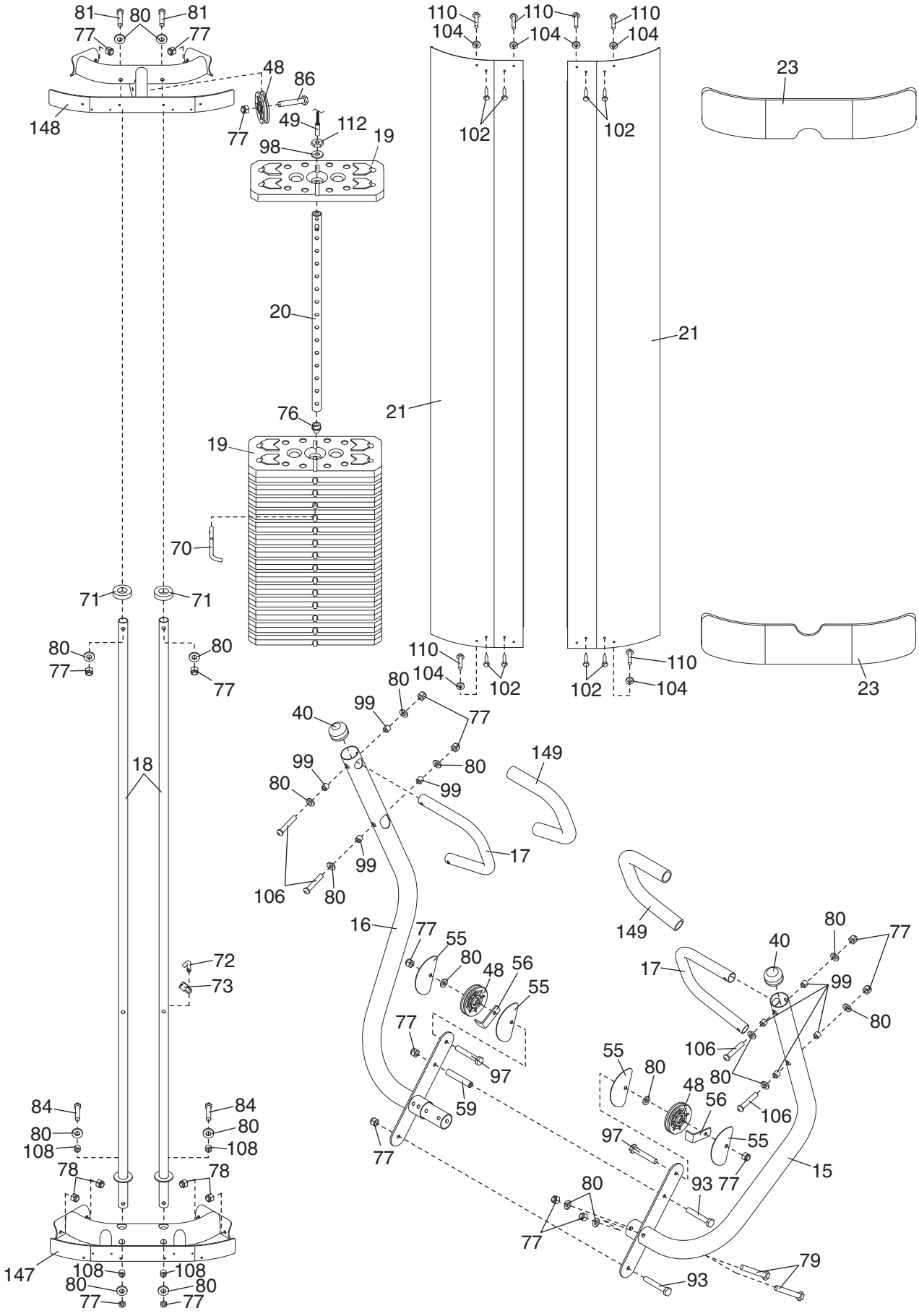
LISTA DE PIEZAS—Nº. de Modelo WEEVSY3996.0

R0806A

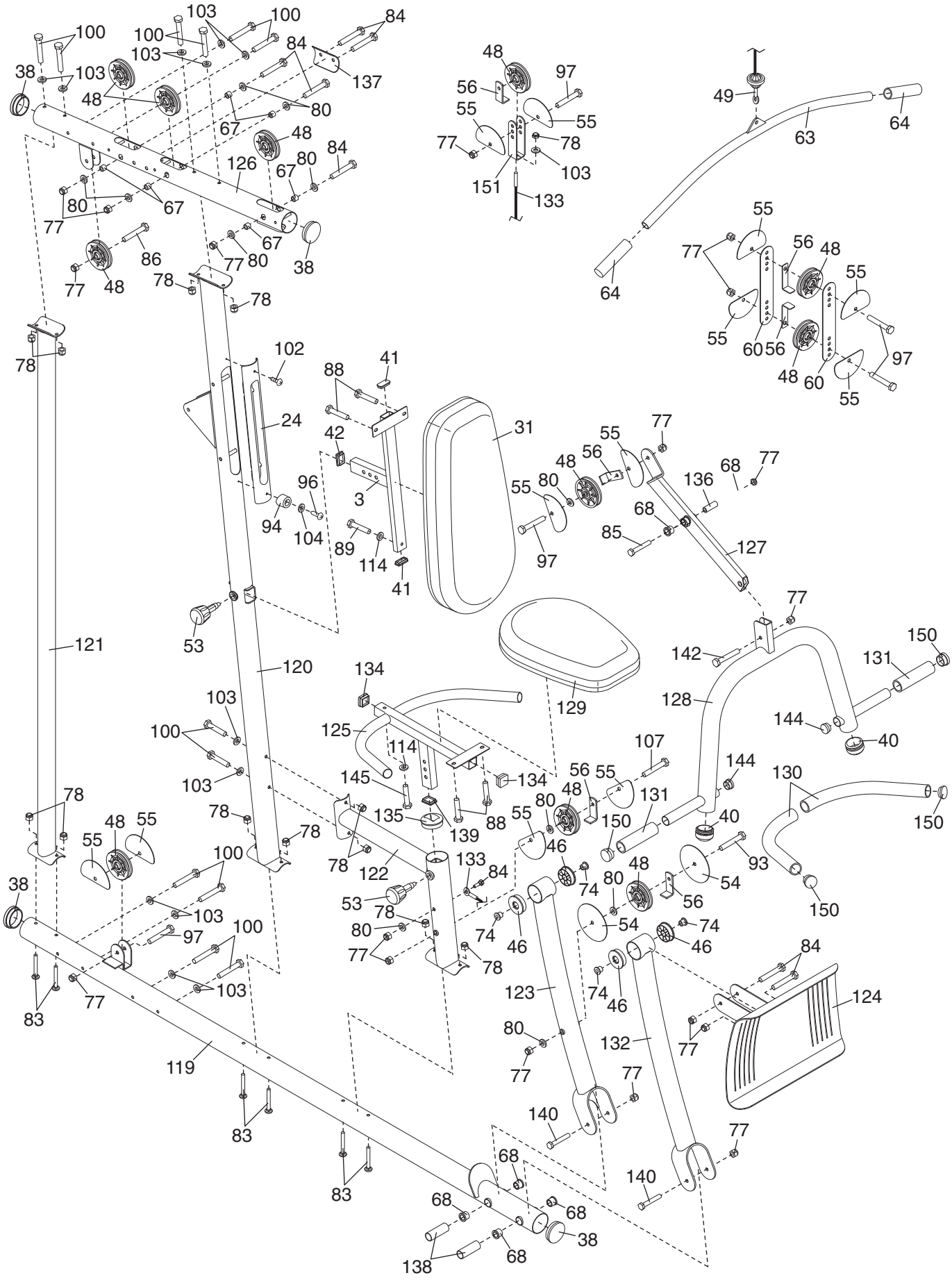
Nº.	Ctd.	Descripción
107	1	Perno de M10 x 116mm
108	4	Espaciador de Acero de 20mm
109	8	Espaciador de Acero de 13mm
110	7	Tornillo Taladro de M4 x 16mm
111	1	Espaciador de 7mm
112	1	Tuerca de M12
113	2	Tapa Interna de 40mm x 20mm x 2mm
114	8	Arandela de M6
115	1	Perno de M10 x 120mm
116	1	Juego de Pernos de M10 x 60mm
117	1	Cadena
118	1	Tornillo Botón de M10 x 75mm
119	1	Base Izquierda
120	1	Montante Vertical Izquierdo
121	1	Montante Vertical Trasero
122	1	Armadura Izquierda
123	1	Armadura de Prensa para las Piernas
124	1	Prensa para las Piernas
125	1	Armadura del Asiento Izquierda
126	1	Armadura Superior Izquierda
127	1	Armadura de la Prensa Militar
128	1	Brazo de la Prensa Militar
129	1	Asiento Izquierdo
130	2	Mango Largo
131	2	Mango Corto
132	1	Armadura de la Prensa para las Piernas Delantera
133	1	Cable de Prensa
134	2	Tapa Interna Cuadrada de 32mm
135	1	Tapa de la Armadura Superior
136	1	Buje de 44mm
137	2	Placa de la Armadura Superior
138	2	Buje de 77mm
139	2	Tapa Interna de 40mm x 25mm x 2mm
140	2	Perno de M10 x 100mm
141	1	Perno de M10 x 141mm
142	1	Perno de M10 x 40mm
143	4	Cubierta de Espuma
144	2	Tapa Interior Redonda de 28mm
145	1	Tornillo de M6 x 45mm
146	1	Placa para los Pies
147	1	Base Inferior Central
148	1	Armadura Superior Central
149	2	Mango de Brazo de Prensa
150	4	Tapa Interna Redonda de 34mm
151	1	Soporte en “U”-
#	–	Manual de Usuario
#	–	Guía de Ejercicios
#	–	Llave Hexagonal
#	–	Grasa

Nota: Este signo # indica una pieza no ilustrada. Las características técnicas están sujetas a cambios sin previo aviso. Vea la contraportada de este manual para información sobre cómo solicitar piezas de repuesto.

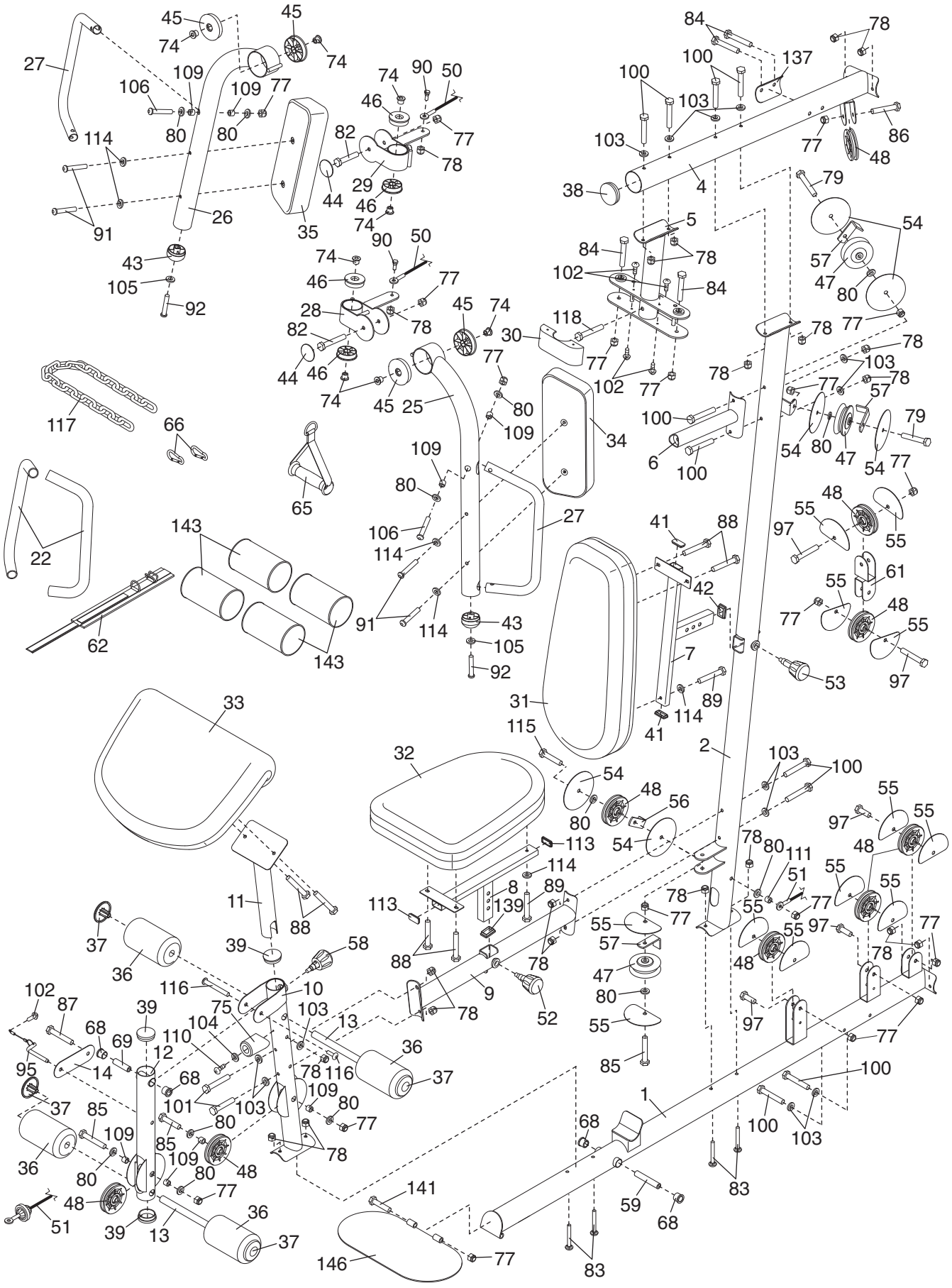
DIBUJO DE LAS PIEZAS –Núm. de Modelo WEEVSY3996.0 R0806A



DIBUJO DE LAS PIEZAS –Núm. de Modelo WEEVSY3996.0 R0806A



DIBUJO DE LAS PIEZAS –Núm. de Modelo WEEVSY3996.0 R0806A



COMO ORDENAR PIEZAS DE REPUESTO

Para pedir piezas de repuesto, llame el número de teléfono en la tarjeta de garantía que acompaña este manual. Cuando vaya a ordenar piezas, por favor esté preparado para la siguiente información:

- el NÚMERO DE MODELO del producto (WEEVSY3996.0)
- el NOMBRE del producto (sistema de pesas WEIDER® PRO 7500)
- el NÚMERO DE SERIE del producto (vea la portada de este manual)
- el NÚMERO y LA DESCRIPCIÓN de la(s) pieza(s) (vea la LISTA DE PIEZAS y el DIBUJO DE LAS PIEZAS en las páginas 39–43 de esta manual).

Núm. de Parte 242683 R0806A

Impreso en China © 2006 ICON IP, Inc.